



## 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

간호학석사 학위논문

여중생의 체중감량행동 의도에  
영향을 미치는 요인

2014년 2월

서울대학교 대학원

간호학과 간호학 전공

정 은 하



# 여중생의 체중감량행동 의도에 영향을 미치는 요인

지도교수 윤 순 념

이 논문을 간호학석사 학위논문으로 제출함  
2013년 10월

서울대학교 대학원  
간호학과 간호학전공  
정 은 하

정은하의 석사 학위논문을 인준함  
2013년 12월

위 원 장 이 인숙 (인)

부 위 원 장 강 승환 (인)

위 원 윤 순녀 (인)



## 국문초록

본 연구의 목적은 체중 관련 특성, 계획된 행동 이론 요인, 심리적 특성을 예측 변수로 하여 여중생의 체중감량행동 의도를 예측할 수 있는 관련요인을 규명하고자 함이다. 이를 통해 체중감량 프로그램 개발과 교육을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

연구 대상자는 서울 노원구, 성북구, 서초구, 송파구에 소재한 중학교 4개교에 재학 중인 339명의 여중생으로 2013년 8월 1일부터 8월 31일까지 설문조사하였다. 연구 설계에서 종속변수인 체중감량행동 의도, 독립변수로 체중 관련 특성(실측 BMI, 희망 BMI, 체형만족도), 계획된 행동 이론 요인(태도, 주관적 규범, 지각된 행동 통제), 심리적 특성(자아존중감, 우울, 일상생활 스트레스, 비만 스트레스)을 고려하는 횡단적 서술적 상관관계 연구이다. 통계분석방법은 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 기술분석, 상관분석, 단계적 다중회귀분석을 실시하였다.

연구결과는 다음과 같다.

1. 체중감량행동 의도를 가진 여중생의 평균 BMI는 19.9로 표준체중군에 속해 있었으나 희망 BMI가 17.5로 마른 체형을 선호했으며, 체형만족도는 전체 대상자의 54%가 만족하지 않는다고 응답하여 자신의 체형을 불만족스럽게 인식하고 있었다. 정상군에 비해 과체중군의 체중감량행동 의도( $t=-2.441$ ,  $p<.05$ ), 태도( $t=-2.523$ ,  $p<.05$ ), 주관적 규범( $t=-2.396$ ,  $p<.05$ ) 및 비만 스트레스( $t=-2.497$ ,  $p<.05$ )가 유의하게 높은 것으로 나타났다.

2. 체중감량행동 의도는 계획된 행동 이론 요인 중 태도( $r=.624$ ), 주관적 규범( $r=.331$ ), 체중 관련 특성 중 체형만족도( $r=-.378$ )순으로 유

의한 상관관계를 나타냈다.

3. 단계적 다중회귀분석 결과 설명력은 42.9%이며 유의하게 영향을 미친 변수는 태도( $R^2=.390$ ), 체형만족도( $R^2=.021$ ), 희망 BMI( $R^2=.010$ ), 주관적 규범( $R^2=.008$ ) 순이었으며 계획된 행동 이론 요인 중 태도가 가장 유의한 예측요인이었다. 정상군에서 체중감량행동 의도를 가장 잘 설명해 줄 수 있는 영향요인은 태도( $R^2=.426$ ), 체형만족도( $R^2=.023$ ), 희망 BMI( $R^2=.016$ ) 순으로 설명력은 46.5%였으며 태도가 가장 유의한 것으로 나타났고, 과체중군의 경우 주관적 규범만이 30.2%의 설명력을 나타냈다.

결론적으로 여중생 스스로 자신의 체형을 올바르게 인식하고 체중감량에 대한 올바른 태도를 갖게 하기 위해서는 학교 차원에서 체중에 대한 인식을 높이는 보건교육을 실시하고, 사회 차원에서는 사회적 여론을 조장하는 대중 매체 등을 통해 사회적 기준을 바꾸는 작업이 필요하다.

주요어 : 여중생, 체중감량행동 의도, 계획된 행동 이론

학 번 : 2011-20484

# 목 차

국문초록 .....	i
I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	3
3. 용어 정의 .....	4
4. 연구의 제한점 .....	6
II. 문헌고찰 .....	7
1. 여자청소년과 체중감량행동 .....	7
2. 계획된 행동 이론 .....	11
III. 연구방법 .....	15
1. 연구 설계 .....	15
2. 연구 도구 .....	16
3. 연구 대상 및 자료 수집 방법 .....	21
4. 자료 분석 방법 .....	22
IV. 연구결과 .....	23
1. 체중감량행동 의도를 가진 여중생의 제반특성 .....	23
2. 체중감량행동 의도와 체중 관련 특성, 계획된 행동 이론 요인, 심리적 특성과의 관계 .....	29
3. 체중감량행동 의도에 영향을 미치는 요인 .....	31
V. 논의 .....	37



VI. 결론 및 제언 .....	41
1. 결론 .....	41
2. 제언 .....	43
참고문헌 .....	44
부록 .....	53
ABSTRACT .....	65

## List of Tables

Table 1. General characteristics of subjects .....	24
Table 2. Characteristics related to weight of subjects .....	26
Table 3. Differences of theory of planned behavior(TPB) variables and psychological variables between normal weight group and overweight group .....	28
Table 4. Correlation among all variables of subjects .....	30
Table 5. Stepwise multiple regression between intention and significant independent variables .....	33
Table 6. Stepwise multiple regression between intention and significant independent variables in normal weight .....	35
Table 7. Stepwise multiple regression between intention and significant independent variable in overweight .....	36

## List of Figure

Figure 1. Theory of planned behavior .....	14
Figure 2. Conceptual framework .....	15

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

최근 우리나라에서도 마른 체형을 선호하는 가치관이 팽배해지면서 체중감량에 대한 관심이 비만한 여성은 물론이고 비만하지 않은 여성에까지 확산되고 있다(김은주, 2007; 류호경, 1999, 2005). 특히 여자 청소년들을 중심으로 지나친 체중감량행동이 문제로 부각되고 있다(Guest, 2010; Pesa, 1999; 박선희, 2001; 이예종, 2012). 자신의 신체에 대한 사회적 인식에 민감해지기 쉬운 여자청소년들은 ‘지나치게 마른 체형’이 곧 ‘아름다운 체형’이라는 잘못된 인식을 갖게 되면서 지나친 체중감량을 시도하고 있는 것이다.

이와 같은 부적절한 체중감량 실태는 여자청소년들의 건강을 해치는 위험요인으로 작용하고 있다(Neumark-Sztainer, 2003). 지나친 체중감량으로 인해 영양부족과 골다공증, 어지러움 등의 신체적 문제뿐만 아니라 거식증, 폭식증, 우울 등 정신적 문제까지 초래될 수 있다(조성일, 1994). 체중감량을 위한 잘못된 노력으로 인하여 오히려 다양한 질병에 노출될 기회가 증가하고 전 생애에 걸쳐 건강상 문제가 누적된다는 사실(Guest, 2010)은 질병 예방적 측면에서 여자청소년의 체중조절행동에 대한 광범위한 연구가 필요하다는 것을 시사한다.

체중감량행동에 관한 기존의 국내 연구는 청소년 연령층의 체중감량행동에 대한 실태연구(김영임, 1995; 주석범, 2003)나 체형인식과 체중감량행동에 관한 연구(김영신, 2004; 김지은, 2008; 박종성, 1997; 손우승, 2010; 이예종, 2012; 이원옥, 2009; 이희정, 2005)가 주로 이루어져 왔다. 이론적 기틀을 사용하여 체중감량행동의 예측요인을 포괄적으로 포함하고 있는 행동을 보다 광범위하게 설명한 연구는 매우

드문 실정이다. 여자청소년의 무리한 체중감량행동이 초래하는 부정적 결과를 미연에 방지하기 위해서는 이론적 틀에 근거하여 체중감량행동에 영향을 미치는 요인을 체계적으로 규명할 필요가 있다.

건강관리이론 중 개인의 행동을 설명하는 이론으로 계획된 행동 이론(Theory of planned behavior, 이하 TPB)을 들 수 있다. 이 이론은 인간의 행동이 의도(Intention)에 의해 결정된다고 보고 의도에 영향을 미치는 요인이 태도(Attitude), 주관적 규범(Subjective norm), 지각된 행동통제(Perceived behavioral control)라고 하였다. 이 이론은 행동을 개인적 요인과 사회적 요인으로 설명하고 있어 단순하고 측정 가능하여 일반화 가능성이 높은 것으로 알려져 있으며(Godin & Shephard, 1990), 또한 다양한 영역에서의 유용성이 검증되었다(Armitage, 2001).

미래의 사회를 이끌어가야 하는 청소년들이 건강한 습관을 형성하는 것은 평생의 건강을 위해 중요할 뿐 아니라 다음 세대를 양육하고 그들의 역할 모델이 된다는 점에서 중요하다. 따라서 여자청소년의 잘못된 체중조절행동이 수정될 수 있도록 여러 영향 요인을 고려한 교육 프로그램이 절실히 필요하며 이를 위해서는 여자청소년의 체중감량행동 의도와 이를 결정짓는 요인에 대한 체계적인 규명이 필요하다.

그러므로 본 연구는 초기 청소년기에 있는 여중생을 대상으로 체중감량행동을 결정하는 의도를 파악하고 그 의도에 영향을 주는 요인을 파악함으로써 과잉 체중감량행동을 억제하고 조절할 수 있는 체중감량 프로그램 개발과 교육을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 체중감량행동 의도를 가진 여중생을 대상으로 체중감량 행동 의도를 예측할 수 있는 관련요인을 규명하고 이를 통해 체중감량 프로그램 개발과 교육을 위한 기초자료 제공을 목적으로 한다.

구체적인 연구의 목적은 다음과 같다.

- 1) 체중감량행동 의도를 가진 여중생의 제반 특성을 파악한다.
- 2) 체중감량행동 의도를 가진 여중생의 체중 관련 특성, 계획된 행동 이론 요인, 심리적 특성이 체중감량행동 의도에 미치는 영향을 파악한다.

### 3. 용어정의

#### 1) 체중감량행동

대상자가 의도적으로 체중감소를 위하여 하는 모든 노력을 말하며 본 연구에서는 체중을 줄이기 위한 행동으로 정의한다.

#### 2) 의도

개인이 특정 행동 수행을 얼마나 자발적으로 하려는지 또한 얼마나 많은 노력을 기울이는지에 대한 의사(Ajzen, 1991)이다. 본 연구에서는 여중생의 체중감량행동 의지 정도를 말한다.

#### 3) 행동에 대한 태도

개인이 특정 행동에 대해 갖는 호감도의 평가 정도로(Ajzen, 1991) 본 연구에서는 여중생이 체중감량행동에 대해 내리는 긍정적 또는 부정적 평가 정도를 말한다.

#### 4) 주관적 규범

개인이 특정 행동 수행 여부에 대해 주관적으로 인지하는 사회적 압력(Ajzen, 1991)을 의미한다. 본 연구에서는 여중생이 체중감량행동 수행에 대해 주위사람들 혹은 대중매체로부터 느끼는 압력의 정도를 말한다.

## 5) 지각된 행동 통제

개인이 특정 행동에 대해 지각하는 수행 가능성 또는 불가능성의 정도로(Ajzen, 1991) 본 연구에서는 여중생 스스로 체중감량행동을 수행하는 것이 가능하다고 생각하는지 불가능하다고 생각하는지에 대한 정도를 말한다.

## 6) 자아존중감

개인이 판단하는 또는 자기 자신에 대해 의식적으로 유지하는 평가이다(Rosenberg, 1965). 본 연구에서는 자신에 관한 부정적 혹은 긍정적 평가와 관련되는 것으로 자기존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 말한다.

## 7) 우울

우울은 슬픈 감정, 외로움의 정서적 증상과 죄의식, 무가치함, 사고력 및 주의력 저하, 자살에 대한 생각과 같은 인지적 증상, 불면증, 식욕감퇴, 체중감소, 피로감 등의 생리적 증상을 포함하는 일련의 심리 상태이다(American Psychiatric Association, 1994). 본 연구에서는 슬프고 불행한 정서, 행동장애, 흥미상실, 자기비하, 피로감 등의 생리적 증상을 포함하는 심리 상태를 말한다.



## 8) 스트레스

### (1) 일상생활 스트레스

개인이 가진 자원에 부담이 되거나 그 한계를 초과하여 자신의 안녕을 위협한다고 평가되는 개인과 환경간의 특정한 관계를 유발하는 생활환경에서의 사건들을 의미한다(Lazarus & Folkman, 1984). 본 연구에서는 학교생활, 가정생활, 친구 및 사회적 관계, 자기 자신 등의 4가지 일상생활 영역에서 청소년에게 스트레스를 주는 사건들 및 상황들을 말한다.

### (2) 비만 스트레스

비만은 스트레스 원의 하나로 비만 스트레스는 비만과 스트레스의 결합어로 비만에서 유래되는 스트레스를 총칭한다(조양래, 1997). 본 연구에서는 비만으로 인한 학교생활 및 일상생활에서 느끼는 신체적 불편감, 비만 극복을 위한 노력, 정신적 스트레스를 말한다.

## 4. 연구의 제한점

여학생을 대상으로 하였기 때문에 남학생 및 기타 연령층으로 일반화하는데 한계가 있다.

## II. 문헌고찰

### 1. 여자청소년과 체중감량행동

사회적으로 비만한 남성이 용납되는 반면 비만한 여성은 더 날씬해 지도록 사회적 압력을 받게 되며 이로 인해 여성은 남성에게 비해 자신이 적절한 체중이나 체형임에도 불구하고 자신의 비만도를 과대평가하여 부적절한 체중감량으로 부작용을 경험하고 있다(장영애, 2002). 여성들은 아름다움을 추구하는 과정에서 얻는 대가로 불편함, 건강의 손상, 그리고 심한 경우에는 몸에 대한 학대까지도 감수한다고 하였다(고석주, 1992).

이러한 현상에 대해 Wertheim, Paxton, Schutz, 와 Muir (1997)은 청소년이나 젊은 여성의 경우 체중감량의 주요 동기가 건강상의 문제보다는 외모상의 이유라고 말한바 있다. 언론 매체와 패션이 날씬해지도록 하는데 강한 영향력을 행사할 뿐 아니라 친구와 가족으로부터도 직접적인 영향을 받는다고 하였다. 이와 같이 각종 언론매체들과 사회적 유행이 마른 체형을 강조하게 되면서 사춘기의 소녀들에게까지 외모 중시 풍조가 확산되고 있다.

이러한 사회적 분위기 속에서 사춘기의 소녀들은 신체적으로 성호르몬의 영향으로 살이 오르고 심리적으로는 외모에 대한 관심이 높아져서 자신의 신체에 대한 불안감과 부적절함을 느끼고 지나친 체중감량행동을 하는 경우가 있다(Hawkins et al., 1983). 최근 30일 동안 체중 감량을 위해 노력한 적이 있는 여자청소년은 45.5%로 남자청소년의 23.9%보다 월등히 높았고 특히, 여중생의 체중감량 시도율(46.3%)이 여고생(44.7%)보다 높고 매년 증가하는 것으로 나타났다(질병관리본부, 2012). 여자청소년을 대상으로 한 체중감량행동 실태에 관한 국외연구를 살펴보면 미국여고생의 2/3 정도가 체중감량 경험이 있으며

(Forman-Hoffman, 2004; Rosen & Gross, 1987; Serdula et al., 1993) 여중생의 대부분이 체중감량에 관심이 있는 것으로 나타났다(Koff & Rierdan, 1991). 호주나 캐나다 등에서 여자청소년을 대상으로 수행된 실태연구(Guest et al., 2010; McVey et al., 2004)에서도 이러한 경향은 뚜렷하여 무분별한 체중감량행동의 위험성에 대한 경각심이 고조되고 있다.

비만인 경우 비만치료를 목적으로 한 체중감량행동은 바람직하다. 그러나 여중생의 32.1%가 정상체중임에도 자신의 체형을 살이 찌는 편이라고 인지하고, 체중감량을 시도한 학생 중 19.4%가 단식이나 의사 처방 없이 살 빼는 약을 복용하는 등의 부적절한 체중감량방법을 시도한 것으로 나타났다(질병관리본부, 2012). 비만인 경우에도 전문가의 지도하에서 체중감량행동을 하기보다는 자가로 수행하는 경향이 높으며(강윤주, 1997; 김혜경, 2003), 부적절한 체중감량방법을 선택하는 것으로 알려져 있다(Boutelle, 2002). 이러한 무분별한 체중감량행동은 여중생의 정상적인 성장발달에 치명적인 영향을 미치게 되어 영양장애, 성장장애, 골다공증을 야기하고 성적 발달을 지연시킬 수 있다(Guest, 2010; 박종성, 1997). 또한 신경성 식욕부진증(Anorexia Nervosa) 또는 신경성 폭식증(Bulimia Nervosa)과 같은 섭식장애를 초래하기 쉬우며(McVey, 2004; 김영신, 2004), 흡연·음주·다른 약물 등의 건강위험행위를 할 가능성과도 높은 관련이 있다(Pesa, 1999; 박선희, 2001).

초기 청소년기에 고착된 체중감량행동은 현재는 물론이고 인생주기 전반에 걸친 누적적 영향을 미치게 된다(Guest, 2010; 이원옥, 2009). 여중생은 사춘기를 겪으며 급격한 신체성장과 제 2차 성징의 출현으로 성적 성숙을 경험하게 된다(민용식, 2000). 이는 임신과 출산을 경험하게 될 청년기를 준비하는 과정 중에 있다는 것을 의미하며 여중생의 건

강문제가 개인 뿐 아니라 사회적인 문제가 될 수 있음을 시사한다(김은주, 2007). 체중감량행동을 시도한 일부 여중생은 단기간 동안 체중감량에 성공하기도 하지만 이렇게 감소된 체중이 다시 증가되어 오히려 비만을 야기할 뿐 아니라(Stice, 1999) 체중감소와 증가의 반복적 악순환으로 이어진다(Field, A. E., Austin, S. B., Taylor, C. B., Malspeis, S., Rosner, B., Rockett, H. R., Gillman, M. W., & Colditz, G. A., 2003; Holzapfel, 2011; McVey, 2004; 김은주, 2007). 체중의 반복된 증감은 관상동맥 심장질환(CHD: Coronary Heart Disease)의 위험인자로 알려져 있다(Folsom, 1996; Lee, 1992). 비만 여부와 상관없는 자가 체중감량의 잦은 실패와 체중감량에 대한 강박적 이분법적 사고는(이원옥, 2009) 낮은 자존감, 부정적인 심리상태와 관련되어(박선희, 2001) 장차 정신사회적 건강에 악영향을 미치게 된다.

그 결과 국외에서는 청소년기 부적절한 체중감량행동을 예측하기 위한 연구가 다각적으로 이루어져 개인적 측면으로는 자존감(self-esteem)과 우울(Gardner, 2000; Shisslak, 1998), 체형불만족(body dissatisfaction)이나 체중관심도(weight concern)(Killen, 1994; van den Berg, 2002)와 높은 관련이 있음을 보고하고 있다. 사회 환경적 측면에서 보면 대중매체 노출(Field, A. E., Camargo, C. A. Jr., Taylor, C., Berkey, C. S., & Colditz, G. A., 1999; Field, A. E., Camargo, C. A., Jr., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B., & Colditz, G. A., 2001), 부모의 체중관심도(Field et al., 2001; Gardner, 2000; McCabe, 2005), 또래의 체중에 대한 태도(Field et al., 1999; Gardner, 2000; McCabe, 2005; Shisslak, 1998)와 관련이 있으며 이러한 결과는 미국 뿐 아니라 영국, 호주에서도 보고되고 있다(Linde, 2009).

반면 국내 연구는 주로 체중감량행동에 영향을 미치는 단편적 요인에 대한 연구가 주로 이뤄지고 있는데, 비만도(김지은, 2008; 이원옥, 2009; 주석범, 2003)나 신체상(박종성, 1997; 이수현, 2001; 이희정, 2005), 체형에 대한 만족도(민혼기, 2011; 손우승, 2010; 이예중, 2012) 등이 체중감량행동과 높은 상관관계가 있는 것으로 보고되고 있다. 우리나라 여자청소년은 체중감량 의도가 높고(강윤주, 1998; 질병관리본부, 2012), 실제로 각종 체중감량행동 경험이 보고되고 있다(장영애, 2002). 여학생의 다수가 자신의 체중과 체형을 왜곡하여 인지하고 있으며 체형에 불만족 할수록 단식, 약물 사용, 구토 등의 부적절한 체중감량행동을 하는 것으로 나타났다(질병관리본부, 2012).

이와 같이 여자청소년들은 자신의 체형에 관심이 높고 실제보다 과체중으로 인식하여 체중감량행동을 시도하는 경향이 있고 무리한 체중감량행동방법으로 건강상 위해를 끼치고 있음을 알 수 있다. 더 나아가 대중매체의 몸 이미지를 기준으로 자신의 몸을 평가하거나 외모가 여성들의 삶의 질을 좌우할 수 있는 우선의 자원이라는 잘못된 인식을 가지고(임인숙, 2004) 부적절한 방법의 체중감량행동을 지속할 위험이 크다.

## 2. 계획된 행동 이론(TPB)

계획된 행동 이론(Theory of planned behavior; Ajzen, 1991)은 인간의 행동이 인간의 의도에 의해 결정된다는 합리적 행동 이론(Theory of Reasoned Action; Ajzen & Fishbein, 1980)의 확장된 모형이다. 이 이론에서는 행동의 결정인자로 행동의 의도(Intention)를 제시하였고 의도는 다시 행동에 대한 태도, 주관적 규범, 지각된 행동 통제라는 세가지 요인에 의해서 결정된다고 하였다(Figure 1). 행동에 대한 태도는 특정 행동에 대해 내리는 긍정적, 부정적 평가 정도를 의미하며 행동 자체에 대한 태도임을 강조한다. 주관적 규범은 행동을 수행하는데 있어서 느끼는 사회적 압력을 의미한다. 만약 태도와 주관적 규범이 일치하지 않을 때에 의도는 두 요소의 상대적인 중요성에 의해서 결정된다. 만약 경제적인 행동이라면 태도가 중요하고 협조적인 행동이라면 규범이 더 중요하다(김성재, 1995). 지각된 행동 통제는 행동 수행에 따르는 장애에 대한 개인의 자각, 즉 행동 수행의 용이성 또는 어려움에 대한 지각으로써 예상되는 장애물, 과거경험, 수행의지 및 개인이 가진 자원이나 기회가 영향을 미치며 이것이 실제적 통제를 반영하고 있다고 본다.

행동에 대한 태도는 특정 행동의 결과에 대해 갖는 신념인 행동신념과 그 결과와 관련된 가치인 결과평가에 의해서 결정된다. 주관적 규범은 개인이 특정 행동의 수행여부에 대해 특정인들로부터 사회적 압력을 느끼는 정도인 규범적 신념과 특정 준거인을 따르려는 정도인 순응동기에 의해서 결정된다. 또한 지각된 행동 통제는 행동수행의 용이성 및 행동 관련 자원과 장애에 관한 신념인 통제신념 즉 행동 수행의 용이성 및 어려움에 대한 지각, 과거경험 및 수행의지에 의해 결정된다. 이 이론에 따르면 개인의 행동에 대한 태도는 행동 결과에 대한 평가와 행동신념의 강도간의 곱으로 나타낼 수 있다. 또한 주관적 규범은 규범적 신념과 순응동기의 곱으로 측정할

수 있다(Ajzen & Madden, 1986).

이 이론의 특징은 기타의 배경변수를 포함하지 않는다는 것으로 즉, 대상자의 인구사회학적 특성인 연령, 결혼상태, 교육 등과 성격 특성 등의 많은 다른 변수들은 각 신념에 영향을 줄 수는 있으나 행동과의 직접적인 관련성은 없다고 보기 때문에 다른 행동 이론에 비해 단순 명확하고 측정 가능하여 일반화 가능성이 높은 이론으로 평가되고 있다. 또한 이 이론은 사회적 행위는 물론 건강관련 행동을 정확히 예측한다고 보고되기도 하였다(Godin & Shephard, 1990). 이는 주관적 규범이 사회학적인 관점보다 제한된 개념으로 특정인에게서 느끼는 압력의 정도로 해석되기 때문이다.

이 이론을 건강문제와 연관시킨 연구에 대해 살펴보면 대학생의 체중감량에 대해 계획된 행동 이론을 적용한 Schifter와 Ajzen(1985)의 연구에서는 체중감량에 대한 의도는 태도, 주관적 규범, 지각된 행동 통제에 기초하여 정확하게 예견되어 74%의 설명력을 보였으며 지각된 행동 통제가 6주 후 실제로 감량된 체중의 양을 예견하는데 정확한 지표라고 밝혔다. 성인을 대상으로 규칙적인 운동과 이상적 체중유지, 스트레스 상황을 피하려는 의도와 그에 대한 태도, 주관적 규범간의 관계를 분석한 Pender 등(1986)의 연구에서는 운동에 대한 의도와 태도, 주관적 규범간의 상관성은 유의하였으며 태도가 주관적 규범보다 운동의도에 상관성이 더 높았다. 중년여성을 대상으로 유방자가검진을 수행하려는 의도와 유방자가검진을 예측하는데 있어 태도와 주관적 규범의 기여를 알아본 Lierman 등(1990)의 연구에서는 의도는 유방자가검진 수행과 가장 강한 상관관계를 가지고 있었으며 간접적인 태도 측정과 주관적 규범이 변량의 32%를 설명하였다.

한편 체중감량행동을 예측하기 위해 계획된 행동 이론을 적용한 국내 연구로 초등학생을 대상으로 한 김혜경 등(2003)의 경우 연구

결과 체중감량행동 의도의 예측요인으로 태도와 주관적 규범이 유의한 것으로 제시하였다. 그 외 건강관련 행동에 적용된 것을 보면 군 흡연자를 대상으로 금연행동 예측에 관한 지연옥(1994)의 계획된 행동이론 검증연구에서는 태도, 주관적 규범 및 지각된 행동통제가 모두 금연의도에 대하여 유의한 예측결과를 보였으며 설명력은 20%였다.

산모의 모유수유 행동에 대한 남은숙(1995)의 연구에서 태도와 주관적 규범 외에 지각된 행동통제가 추가되었을 때 의도에 대한 설명력은 72%로 매우 증가되어 강한 관계를 보였다. 그러나 지각된 행동통제는 의도에 대해서는 직접적 효과가 있었으나 행동에 대해서는 의도를 통한 간접적 효과만 나타냈다.

이건세(1999)의 연구에서는 농촌에 거주하는 30세 이상의 여성을 대상으로 자궁암 조기검진과 관련된 태도, 주관적 규범, 행동통제인식과 의도, 실제 행동과의 관계를 분석하였다. 계획된 행동 이론에서 의도에 대한 설명력은 30%였으며 실제 행동에 대한 설명력 21%보다 높게 나타났다.

초등학생과 중학생을 대상으로 인터넷 게임행동을 예측하기 위해서 계획된 행동 이론을 적용한 연구에서 태도, 주관적 규범, 지각된 행동 통제가 인터넷 게임행동의 45%를 설명하였고, 의도와 지각된 행동 통제가 38.8%의 설명력을 가진다고 보고하였다(권선중, 2004).



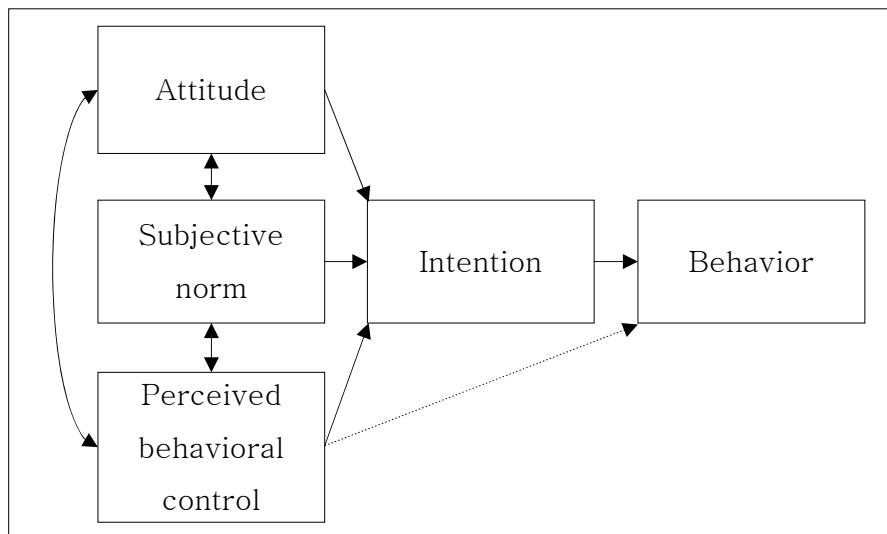


Figure 1. Theory of planned behavior(Ajzen, 1991)

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구 설계

본 연구는 여중생의 체중감량행동을 결정하는 의도와 그 의도의 영향 요인인 체중 관련 특성, 계획된 행동 이론 요인 및 심리적 특성을 각각 독립변수로 하여 이들 간의 관계를 알아보는 횡단적 서술적 상관관계 연구이다.

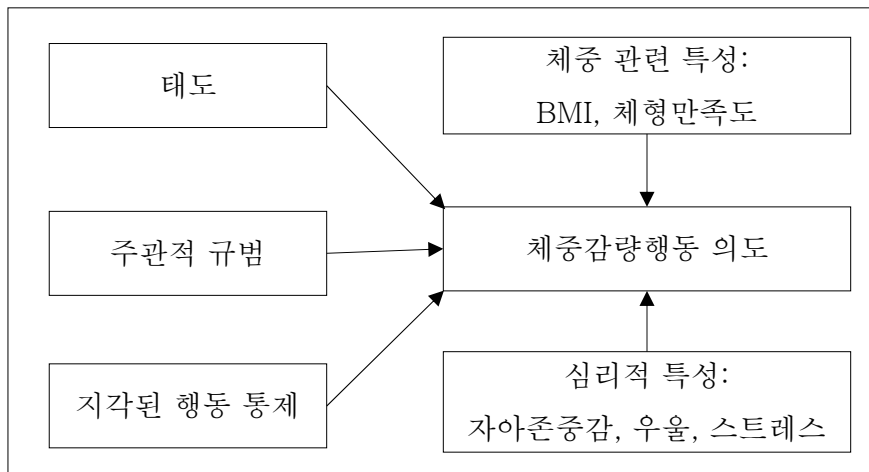


Figure 2. Conceptual framework

## 2. 연구도구

본 연구는 구조화된 설문지를 사용하였으며, 설문지의 문항은 일반적 특성 4문항, 체중 관련 특성 3문항, 계획된 행동 이론 관련 요인 4문항, 심리적 특성 4문항으로 총 15개 문항으로 구성되었다.

### 1) 일반적 특성

대상자의 인구사회학적 배경을 알아보기 위해 본 연구자가 구성한 가족 형태, 부모의 사회경제적 상태(학력, 직업, 가정형편), 흡연 상태 등 총 4문항을 사용하였다.

### 2) 체중 관련 특성

본 연구에서는 선행 연구의 문헌고찰을 바탕으로 체중 관련 특성에 관하여 연구자가 구성한 BMI, 체형만족도 등 총 3문항을 사용하였다.

### 3) 의도

Ajzen과 Fishbein(1980)이 제시하고 Ajzen과 Madden(1986)에 의해 확정된 도구개발 지침을 이용하여 류호경(1994)과 홍경의(2000)가 개발하고 안혜윤(2003)이 체중감량행동에 맞게 수정한 계획된 행동 이론 도구 중 체중감량행동 의도에 관한 2문항을 사용하였다. ‘매우 그렇다’ 5점부터 ‘전혀 그렇지 않을 것이다’ 1점까지로 점수화하고 체중감량행동의 의도 점수는 2개 항목의 합으로 나타내며 점수가 높을수록 체중감량행동을 수행하려는 자발적 의지가 강한 것으로 본다. 안혜윤(2003)에서 사용된 도구의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 0.88이었으며 본 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 0.804이었다.

### 3) 태도

Ajzen과 Fishbein(1980)이 제시하고 Ajzen과 Madden(1986)에 의해 확정된 도구개발 지침을 이용하여 지연옥(1994)이 개발한 도구를 광연희(2006)가 체중감량행동에 맞게 수정한 계획된 행동 이론 도구 중 태도에 관한 문항을 사용하였다. 한 달 이내에 체중감량행동을 시작하는 것에 대한 태도에 대하여 측정하고, 총 7 개의 하위항목으로 구성되며 각 항목은 +3점에서 -3점까지로 점수화하였다. 응답 배점은 긍정적 항목은 ‘매우(+3)’에서 ‘약간(+1)’으로 배점하고 ‘보통(0점)’, 부정적 항목은 ‘매우(-3)’에서 ‘약간(-1)’으로 하고 최고 +21, 최저 -21점까지 가능해 점수가 높을수록 체중감량행동에 대해 긍정적인 태도를 나타내는 것으로 해석한다. 지연옥(1994)과 광연희(2006)에서 사용된 도구의 Cronbach's  $\alpha$  값은 각각 0.97, 0.65이었고 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 0.936이었다.

### 4) 주관적 규범

Ajzen과 Fishbein(1980)이 제시하고 Ajzen과Madden(1986) 에 의해 확정된 도구개발 지침을 이용하여 류호경(1994)과 홍경의(2000)가 개발하고 안혜윤 (2003)이 체중감량행동에 맞게 수정한 계획된 행동 이론 도구를 본 연구에 맞게 보완하여 사용하였다. 총 11개의 하위 항목으로 각 문항은 ‘매우 격려할 것이다.’ 4점부터 ‘전혀 격려하지 않을 것이다.’ 1점까지로 4점 리커트 척도로 구성되며 본 연구에서는 가족관계, 교우관계 및 대중매체의 영향까지 고려하여 사회적 압력에 따르려 하는 정도를 측정하였다. 류호경(1994), 안혜윤(2003)에서 사용된 도구의 Cronbach's  $\alpha$  값은 각각 0.88, 0.89이었고 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 0.89였다.

## 5) 지각된 행동 통제

Ajzen과 Fishbein(1980)이 제시하고 Ajzen과 Madden(1986)에 의해 확정된 도구개발 지침을 이용하여 지연옥(1994)과 홍경의(2000)가 개발한 도구를 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 체중감량행동의 지각된 행동 통제에 관한 2항목을 사용하여 ‘매우 그렇다’ 4점부터 ‘전혀 그렇지 않을 것이다’ 1점까지로 점수화하고 체중감량행동의 지각된 행동 통제 점수는 2개 문항의 합으로 나타낸다. 지연옥(1994)의 연구에서 사용된 도구의 Cronbach’s  $\alpha$  값은 0.72이었고 본 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha$  값은 0.733이었다.

## 6) 자아존중감

Rosenberg가 1965년 개발하고 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 한국판 도구를 사용하였다. 긍정적 자아존중감을 측정하는 문항 5개와 부정적 자아존중감을 측정하는 문항 5개(3, 5, 8, 9, 10)의 총 10문항으로 구성되어 있다. 4점 리커트 척도로 긍정적 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 4점까지 사용되었으며 부정적 문항은 역채점하여 분석하였다. 점수가 높을수록 대상자의 자아존중감이 높음을 의미한다. 중학생을 대상으로 한 이소영(2012)의 연구에서 사용된 Cronbach’s  $\alpha$ 는 0.83이었고 본 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 0.871이었다.

## 7) 우울

한국판 소아 우울 지수(K-CDI, Korean-Children’s Depression Inventory)는 Kovacs 와 Beck(1977)가 만든 성인용 우울 척도(Beck’s Depression Inventory)의 아동청소년 대상 수정판으로 조수철과 이영식(1990)이 번안하고 표준화한 것을 사용하였다. 자가 보고

식 우울 평정척도로써 7세에서 17세 아동과 청소년에게 실시할 수 있다. 총 27문항으로 구성되어 있으며 각 문항에 제시되어 있는 3개의 서술문 중 지난 2주일 동안의 자신을 가장 잘 묘사하는 서술문을 고르게 된다. 우울 증상의 심각도에 따라 0점-2점까지 채점되어 총 점수의 범위는 0점-54점이 되고 점수가 높을수록 우울의 정도가 높음을 의미한다. 이 검사는 우울의 주요 증상을 나타내는 우울정서, 행동문제, 흥미 상실, 자기비하, 생리적 증상의 5가지 하위 범주로 나눌 수 있다. 조수철 등(1990)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 0.88이었고 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 0.88이었다.

## 8) 스트레스

### (1) 일상생활 스트레스

일상생활 스트레스에 관한 문항은 윤혜정(1993)의 연구를 바탕으로 박보영(2012)이 중학생을 대상으로 수정·보완하여 재구성한 총 44문항 척도를 사용하였다. 학교생활, 가정생활, 친구 및 사회적 관계, 자기 자신 관련 각 11문항씩 4가지 하위범주로 나뉘며, 각 문항은 '전혀 받지 않는다' 1점에서 '매우 많이 받는다' 4점까지 리커트 척도를 이용하여 점수가 높을수록 일상생활 스트레스가 높은 것을 의미한다. 박보영(2012)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 0.93이었고 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 0.927이었다.

### (2) 비만 스트레스

비만 스트레스에 관한 문항은 조양래(1997)의 연구를 바탕으로 박보영(2012)이 중학생을 대상으로 수정·보완하여 재구성한 총 28문항 척도를 사용하였다. 신체상 불편함 12문항, 비만 극복을 위한 노력 7문항, 비만에서 오는 정신적 스트레스 9문항으로 구성되는 3가

지 하위범주로 나뉘며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 4점까지 리커트 척도를 이용하여 점수가 높을수록 비만 스트레스가 높은 것을 의미한다. 박보영(2012)의 연구에서 Cronbach’s  $\alpha$ 는 0.89이었고 본 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 0.882이었다.

### 3. 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구의 표적 모집단은 서울시 소재 중학교에 재학 중인 여학생이며, 근접 모집단은 서울시 노원구, 성북구, 서초구, 송파구에 소재한 중학교에 재학 중인 여학생을 대상으로 하였다.

보건복지부 질병관리본부 건강영양조사과의 2011년 자료에 의하면 표적 모집단수는 163,987명이다. 서울시 여중생의 체중감량행동 시도율은 44.1%이고 신뢰구간은  $\pm 0.05$ , 신뢰수준 95%( $Z=1.96$ )일 때, 본 연구에서의 표본은 최소 380명이 되어야 한다.<sup>1)</sup> 탈락을 10%까지 고려한다면 최소 420명의 표본이 필요하다.

구체적인 대상자 선정기준은 다음과 같다.

- 1) 국문해독이 가능한 자.
- 2) 언어적, 비언어적 의사소통이 가능한 자.
- 3) 본 연구의 목적을 이해하고 참여를 허락한 자.

본 연구는 서울대학교 간호대학 내의 연구윤리심의위원회(IRB)에 연구계획서를 제출하여 승인을 받은 후 진행하였다. 편의 표출된 서울시 4개구에 위치한 중학교의 교장선생님과 보건교사의 협조로 2013년 8월 한 달 간 담임교사 및 보건교사가 연구의 목적과 익명성에 대해 설명한 후 이에 응한 학생 493명을 대상으로 설문조사를

---

$$1) \text{ Sample Size} = \frac{Z^2 \times p \times (1-p)}{L^2}$$

Z= Z value(1.96 for 95% confidence level)

P= percentage picking a choice

L= allowable error



실시하였다. 설문조사는 보건수업이나 창의적 체험활동 시간에 여학생 자신이 속한 해당교실에서 학생에게 자가 보고식 설문지를 우선 기입하게 한 후 빠진 문항에 대해서는 면담을 통해 설문지를 완성하였다. 이중 기입이 불확실하거나 제대로 응답되지 않은 설문조사 결과를 제외한 450명 중 최종적으로 체중감량행동 의도를 가진 339명의 자료를 분석하였다.

#### 4. 자료 분석방법

수집된 자료는 SPSS 21.0 version을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 내용은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성, 체중 관련 특성, 계획된 행동 이론 요인 및 심리적 특성은 기술적 통계를 통해 분석하였다.
- 2) 체중감량행동 의도와 계획된 행동 이론의 요인, 체중 관련 특성 및 심리적 특성 간의 상관관계는 Pearson correlation analysis로 분석하였다.
- 3) 체중감량행동 의도에 미치는 예측요인들의 각 단계별 유의성 검증은 Stepwise multiple regression method를 사용하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 체중감량행동 의도를 가진 여중생의 제반 특성

#### 1) 일반적 특성

대상자의 학년은 2학년이 36명(10.6%), 3학년이 54명(15.9%)이었고 1학년이 249명(73.5%)으로 가장 많았다. 가족형태를 묻는 문항에서 부모와 함께 사는 학생이 319명(94.1%)이었고 편부나 편모가정 학생이 15명(4.4%), 조손가정 학생이 5명(1.5%)이었다.

사회경제적 수준과 관련되어 가정형편에서 ‘잘사는 축’에 응답한 학생이 141명(41.6%), ‘못사는 축’은 22명(6.5%)이었고 대상자의 절반 이상인 176명(51.9%)이 ‘보통’이라고 답하였다. 부모의 학력 및 직업 유무 문항에서는 아버지가 ‘대졸 이상’이 267(78.8%), 어머니가 ‘대졸 이상’이 248(73.2%)이었고 아버지 335명(98.8%), 어머니 81명(23.9%)이 직업을 가지고 있는 것으로 나타났다.

초경을 시작한 학생은 299명(88.2%)으로 평균 시작나이는 13세이었으며, 흡연여부와 관련한 문항에서 대다수의 학생인 337명(99.4%)이 흡연을 한 적이 없다고 응답하였다. 2명(.6%)의 흡연 여중생은 하루 평균 5개비 이하의 흡연량을 보이며 흡연이유로 스트레스 해소를 위해서라고 응답하였다.

Table 1. General characteristics of subjects

(N=339, unit: person)

Variables	Category	n(%)
Grade	1 <sup>st</sup>	249(73.5)
	2 <sup>nd</sup>	36(10.6)
	3 <sup>rd</sup>	54(15.9)
Type of family	With parents	319(94.1)
	With father or mother	15(4.4)
	With grandparents	5(1.5)
SES		
Father's educational level(yrs)	>12yrs	267(78.8)
	≤12yrs	72(21.2)
Father's job	No	4(1.2)
	Yes	335(98.8)
Mother's educational level(yrs)	>12yrs	248(73.2)
	≤12yrs	91(26.8)
Mother's job	No	258(76.1)
	Yes	81(23.9)
Family economic status	Low	22(6.5)
	Middle	176(51.9)
	High	141(41.6)
Beginning of menarche	No	40(11.8)
	Yes	299(88.2)
beginning age of menarche(yrs) 13yrs(mean)		
Smoking experience	No	337(99.4)
	Yes	2(.6)
Amount of smoking (No. of cagarette/day)	>5	2(100)
	≤5	0(0)
Reason of smoking	Weight reduction	0(0)
	Inclusion in peer group	0(0)
	Stress reduction	2(100)
	looking like an adult	0(0)

## 2) 체중 관련 특성

전체 조사대상자의 BMI 평균은 19.9로 성장도표 상 14~15세의 50%(19.97)에 근사한 결과를 보였으나 실측 BMI 평균(19.9)과 희망 BMI 평균(17.5) 간 2.4정도의 차이를 나타냈다. 체형만족도의 경우 '불만족 측'에 속하는 여중생이 183(54%)으로 가장 많았고 '보통' 111명(32.7%), '만족 측' 45명(13.3%) 순이었다.

대한소아과학회에서 제시한 2007년 한국 소아청소년 성장도표의 청소년 비만 진단 기준을 참고로 연구 대상자를 정상군과 과체중군으로 분류하여 체중 수준의 분포 및 체중 관련 특성을 Table 2에 제시하였다. 정상군 BMI는 19.2로 성장도표 상 14~15세의 50%(19.97)에 근사한 표준 BMI를 보였으나 희망 BMI가 17.3으로 성장도표 상 10~25%에 속하여 정상 범주에 속하기는 하나 현재 체형보다 훨씬 마른 체형을 선호함을 알 수 있다. 과체중군의 경우 실측 BMI가 24.9로 성장도표 상 90~95%에 속하여 과체중 범주에 속하며 희망 BMI가 19.0으로 25~50%에 속하여 정상 체형을 원하기는 하나 큰 폭의 체중 감량을 원하고 있음을 알 수 있다. 체형만족도에 있어서 과체중군의 74.4%가 자신의 체형에 불만족하는 것으로 나타나 정상군의 51%보다 유의하게 높았다( $\chi^2 = 8.472, p < .05$ ).

Table 2. Characteristics related to weight of subjects (N=339)

Variables		NW	OW	t/ $\chi^2$	p	Total
Distribution(N(%))		296(87.3)	43(12.7)			339(100.0)
BMI	Measured	19.2±1.7	24.9±2.8	-18.466	.000**	19.9±2.7
	Wanted	17.3±1.4	19.0±1.6	-7.450	.000**	17.5±1.5
	Difference	-1.9±1.7	-5.9±2.4			-2.4±2.3
Satisfaction of body shape(N(%))						
	Very unsatisfactory	37(12.5)	11(25.6)			48(14.2)
	Slightly unsatisfactory	114(38.5)	21(48.8)			135(39.8)
	Moderate	104(35.1)	7(16.3)	8.472	.014*	111(32.7)
	Slightly satisfactory	39(13.2)	3(7.0)			42(12.4)
	Very satisfactory	2(.7)	1(2.3)			3(.9)

NW(Normal Weight), OW(Overweight)

\*p<.05 \*\*p<.01

### 3) 계획된 행동 이론 요인 및 심리적 특성

조사대상자인 체중감량행동 의도를 가진 여중생은 태도가 평균 10.94점(범위 -21~21)으로 체중감량행동에 대해 긍정적 태도를 보였으며 주관적 규범은 30.51점(범위 11~44)으로 체중감량에 대한 사회적 압력에 약간 따르려하는 것으로 나타났다. 지각된 행동 통제 점수는 5.28점(범위 2~8)으로 보통의 통제력을 가지고 있는 것으로 나타났다.

심리적 특성에서 자아존중감은 평균 29.53점(범위 10~40)으로 약간 높은 편이었으며 우울은 13.82점(범위 0~54)으로 정상 수준을 보였으며 일상생활 스트레스 91.62점(범위 44~176), 비만 스트레스 55.08점(범위 28~112)으로 낮은 스트레스 수준을 나타냈다.

연구 대상자의 BMI를 2007년 한국 소아청소년 성장도표에 따라 정상군(5-84 백분위수: NW)과 과체중군(85 백분위수 이상 또는 BMI 25 이상: OW)으로 분류한 후 계획된 행동 이론 요인 및 심리적 특성 간 차이가 있는지 살펴보았다. 정상군에 비해 과체중군의 체중감량행동 의도( $t=-2.441$ ,  $p<.05$ ), 태도( $t=-2.523$ ,  $p<.05$ ), 주관적 규범( $t=-2.396$ ,  $p<.05$ ) 및 비만 스트레스( $t=-2.497$ ,  $p<.05$ )가 유의하게 높은 것으로 나타났다.

Table 3. Differences of theory of planned behavior(TPB) variables & psychological variables between normal weight group and overweight group

Variables	Range	Median	Mean±SD		Difference	t	p	Total (Mean±SD)
			NW	OW				
Intention of weight reduction	2 ~ 10	6	8.13±1.51	8.72±1.32	-.59	-2.441	.015*	8.20±1.50
Attitude	-21 ~ 21	0	10.52±8.19	13.84±6.94	-3.31	-2.523	.012*	10.94±8.11
Subjective norm	11 ~ 44	27.5	30.18±6.64	32.77±6.36	-2.58	-2.396	.017*	30.51±6.66
Perceived behavioral control	2 ~ 8	5	5.28±0.80	5.26±0.90	.02	.186	.853	5.28±0.81
Self-esteem	10 ~ 40	25	29.42±5.49	30.28±5.36	-.86	-.967	.334	29.53±5.47
Depression	0 ~ 54	27	13.87±7.73	13.51±7.59	.35	.281	.779	13.82±7.70
Everyday life stress	44 ~ 176	110	91.94±19.83	89.37±15.83	2.57	.813	.417	91.62±19.36
Obesity stress	28 ~ 112	70	54.41±12.86	59.65±12.85	-5.24	-2.497	.013*	55.08±12.95

NW(Normal Weight), OW(Overweight)

\*p<.05

## 2. 체중감량행동 의도와 체중 관련 특성, 계획된 행동 이론 요인, 심리적 특성의 관계

체중 관련 특성에 포함된 실측 BMI, 희망 BMI, 체형만족도 세 개의 요인 모두 여중생의 체중감량행동 의도와 유의미한 관계에 있음을 알 수 있다. 실측 BMI는 의도와 정적상관관계( $r=.194$ ,  $p<.01$ )를 보였고, 희망 BMI, 체형만족도는 의도와 부적상관관계(각각  $r=-.121$ ,  $p<.05$ ;  $r=-.378$ ,  $p<.01$ )보였다.

태도와 주관적 규범 요인이 여중생의 체중감량행동 의도와 유의미한 정적상관관계( $r=.624$ ,  $.331$ ,  $p<.01$ )에 있는 것으로 나타났다.

대상자의 심리적 특성 중 비만 스트레스 변수가 체중감량행동 의도와 유의한 정적상관관계( $r=.237$ ,  $p<.01$ )를 보였으며 이는 결국 비만 스트레스가 높으면 체중감량행동 의도가 높다고 할 수 있다.



Table 4. Correlation among all variables of subjects \*p<.05 \*\*p<.01

	Intention	Measured BMI	Wanted BMI	Satisfaction of body shape	Attitude	Perceived behavioral control	Subjective norm	Self-esteem	Depression	Everyday life stress	Obesity stress
Intention	1										
Measured BMI	.194**	1									
Wanted BMI	-.121*	.536**	1								
Satisfaction of body shape	-.378**	-.319**	.038	1							
Attitude	.624**	.259**	-.032	-.388**	1						
Perceived behavioral control	.019	.065	-.025	-.117*	.136*	1					
Subjective norm	.331**	.212**	.074	-.143**	.413**	.090	1				
Self-esteem	.057	-.009	.095	.227**	.044	-.043	.214**	1			
Depression	.068	.058	-.073	-.233**	.036	.071	-.213**	-.754**	1		
Everyday life stress	-.008	.040	-.005	-.163**	-.019	.040	-.150**	-.555**	.571**	1	
Obesity stress	.237**	.263**	.054	-.344**	.270**	.111*	.058	-.537**	.564**	.581**	1

### 3. 체중감량행동 의도에 영향을 미치는 요인

체중감량행동 의도에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위한 회귀분석에 앞서 다중공선성 여부를 조사하기 위해 분산확대지수(variance inflation factors, VIF)를 분석하였다. 회귀모형에서 공차한계의 최대 값은 1이며 다중공선성이 낮을수록 공차한계값이 높게 나타나고 일반적으로 값이 10을 넘으면 다중공선성의 가능성이 있다고 판단한다. 본 연구의 회귀분석에서는 모든 VIF값이 충분히 낮아 다중공선성의 문제가 없음을 확인하였다.

또한 회귀분석에서 종속변수인 체중감량행동 의도의 오차항이 서로 독립적인지를 검정하기 위해 더빈-왓슨 검정(Durbin-Watson test)을 시행하여 자기상관성을 확인하였다. 더빈-왓슨 검정 통계량의 값은 0 이상 4이하로 계산되며 값이 2근처이면 오차항들 간 자기상관(autocorrelation)이 없는 것으로 판단한다. 본 연구의 회귀분석에서 더빈-왓슨 검정 통계량은 1~2근처로 나타나 오차항들 간 자기상관 문제가 없음을 확인하였다.

본 연구에서는 체중 관련 특성, 태도·주관적 규범·지각된 행동 통제, 심리적 특성과 체중감량행동 의도와의 상관관계분석을 통해 관계를 알아보고 최종적으로 가장 결정적인 변수를 선별하기 위해 단계적 다중 회귀분석을 통해 전체 다중회귀모형을 구성하였다.

여러 변수들 중에서 체중감량행동 의도를 가장 잘 설명해낼 수 있는 영향요인을 알아보고자 체중 관련 특성, 태도·주관적 규범·지각된 행동 통제, 심리적 특성 중 상관성이 나타난 변수들을 독립변수로 하여 단계적 다중회귀분석을 시행하였다.

시행 결과 전체 모형의 설명력은 42.9%이며 모형적합도는 .01 수준에서 통계적으로 유의하였다( $F=62.803$ ). 체중감량행동 의도에 가장 큰 영향을 미친 변수는 태도( $R^2=.390$ ), 체형만족도( $R^2=.021$ ), 희망 BMI( $R^2=.010$ ), 주관적 규범( $R^2=.008$ ) 순으로 나타났다.

#### 단계적 다중회귀모형

체중감량행동 의도=[상수] + .096[태도] + -.260[체형만족도] +  
-.106[희망 BMI] + .023[주관적 규범]

Table 5. Stepwise multiple regression between intention and significant independent variables

Variable	Intention						
	B	$\beta$	t	p	VIF	multi regression	F-value
Attitude	.096	.517	10.591	.000**	1.395	.624	215.164**
Satisfaction of body shape	-.260	-.158	-3.532	.000**	1.178	.641	117.382**
Wanted BMI	-.106	-.106	-2.543	.011*	1.011	.649	81.083**
Subjective norm	.023	.102	2.244	.026*	1.218	.655	62.803**
Durbin-Watson	2.124						
Measured BMI		.078	1.425	.155	1.762		
Obesity stress		.050	1.108	.268	1.175		

\*p<.05    \*\*p<.01

정상군에서 체중감량행동 의도를 가장 잘 설명해 줄 수 있는 영향요인을 알아보기 위해 상관성이 있는 독립변수들만으로 단계적 다중회귀 분석을 시행한 결과 46.5%의 설명력을 보였으며 태도( $R^2=.426$ ), 체형만족도( $R^2=.023$ ), 희망 BMI( $R^2=.016$ ) 순으로 영향을 미쳤으나 계획된 행동 이론 요인 중 태도가 가장 영향력 있는 것으로 나타났다(Table 6).

과체중군의 분석 결과 계획된 행동 이론 요인 중 주관적 규범의 변동은 30.2%만큼 설명될 수 있으며 통계적으로 유의한 것으로 나타났다 (Table 7).

Table 6. Stepwise multiple regression between intention and significant independent variables in normal weight

Variable	Intention						
	B	$\beta$	t	p	VIF	multi regression	F-value
Attitude	.106	.575	12.251	.000**	1.201	.653	218.109**
Satisfaction of body shape	-.267	-.159	-3.393	.001**	1.198	.670	119.604**
Wanted BMI	-.140	-.125	-2.898	.004*	1.017	.682	84.549**
Durbin-Watson	1.967						
Measured BMI	.052	.989	.989	.323	1.505		
Subjective norm	.071	1.519	1.519	.130	1.198		
Obesity stress	.025	.549	.549	.583	1.158		
*p<.05    **p<.01							

Table 7. Stepwise multiple regression between intention and significant independent variable in overweight

Variable	Intention				
	B	$\beta$	t	p	multi regression
Subjective norm	.114	.550	4.215	.000**	.550
					.302
					17.765**

\*\*p<.01

## V. 논의

체중 관련 특성, 심리적 특성, 계획된 행동 이론 요인들과 체중감량 행동 의도와 의 관계를 보는 단계적 다중회귀분석에서 태도( $R^2=.390$ ), 체형만족도( $R^2=.021$ ), 희망 BMI( $R^2=.010$ ), 주관적 규범( $R^2=.008$ ) 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 체중감량행동에 대한 태도가 긍정적일수록, 체형만족도와 희망 BMI가 낮을수록, 체중감량행동 수행에 대해 주위사람들 혹은 대중매체로부터 느끼는 압력의 정도가 높을수록 체중감량행동 의도가 높았다. 특히, 체중감량행동에 대한 태도가 긍정적일수록 의도가 유의하게 높은 결과를 보였다. 각각의 특성들과 체중감량행동 의도와 의 상관관계에서 실측 BMI, 희망 BMI, 체형만족도, 태도, 주관적 규범, 비만 스트레스가 유의한 상관관계를 보였으나 이 중에서 체중감량행동 의도를 가장 잘 설명해 주는 것은 태도, 체형만족도, 희망 BMI, 주관적 규범 순으로 단계적 다중회귀분석 결과 42.9%의 설명력을 나타냈다.

정상군의 경우 실측 BMI, 희망 BMI, 체형만족도, 태도, 주관적 규범, 비만 스트레스가 유의한 상관관계를 보였으나 단계적 다중회귀분석 결과 태도( $R^2=.426$ ), 체형만족도( $R^2=.023$ ), 희망 BMI( $R^2=.016$ ) 순으로 영향을 미쳤으나 가장 영향력 있는 예측 요인은 태도로 나타났다. 반면, 과체중군의 경우 유의한 상관관계를 보인 주관적 규범만이 30.2%의 설명력을 나타냈다.

날씬함에 대한 동경이나 외모를 중시하는 가치관의 확대에 의해 많은 사람들이 마른 체형을 선호하고 있으며 이러한 경향은 남성보다는 여성에서 우세하다(김은주, 2007; 류호경, 1999, 2005). 사춘기의 여학생은 자신의 체형에 대해 관심을 가지기 시작하며(류호경, 1999) 자



신의 외모에 가장 민감한 시기인 성장기에 있다. 이러한 시기에 마른 체형을 선호하는 사회적 시선을 내면화하고 타인을 의식하는 태도를 형성하게 되어 청소년기 여학생들이 자신의 실제 체형과 상관없이 이상적으로 생각하는 체형과 비교하여 고민하고 체중감량행동을 야기하는 결과를 가져온다(박종성, 1997, 정승교, 1998).

본 연구에서도 체중감량행동 의도를 가진 여중생의 희망 BMI가 17.5로 나타나 한국 소아청소년 성장도표(2007)를 기준으로 하였을 때 표준 체형에 속한 실측 BMI(19.9)보다 평균 2.4정도 낮아 더 마른 체형을 선호하며, 13.3%(45명)의 여중생만이 자신의 체형에 만족하는 것으로 나타나 체중감량행동 의도의 영향요인으로 체형만족도와 희망 BMI를 지지하는 많은 선행연구 결과와 일치하였다(강현주, 2012; 김영신, 2004; 김영임, 1995; 김지은, 2008; 박선희, 2001; 박종성, 1997; 손우승, 2010; 오두남, 2013; 정승교, 1998; 허은실, 2003; Killen, 1994; van den Berg, 2002). 실측 BMI는 체중감량행동 의도의 예측 요인에서 제외되었는데 이는 객관적 비만도와 상관없이 체형에 대한 주관적 인식이 체중조절행동에 영향을 미치는 중요한 변인이라고 보고한 선행연구 결과(곽연희, 2006; 정윤경, 2003)와 같은 맥락에서 이해될 수 있다. 이러한 사실은 체중감량행동은 비만을 관리하고 건강한 생활을 유지하기 위한 건강증진 행동임에도 불구하고 날씬함에 대한 사회적 강박관념이 청소년기 여학생들에게 그대로 반영되어 정상 체중을 유지하면서도 체형에 대한 이상향을 정해 놓고 지나친 체중감량행동을 시도할 수 있음을 보여준다.

계획된 행동 이론 요인과 관련하여 상관관계를 보인 독립변수를 고려했을 때 정상군에서 태도( $R^2=.426$ )가 가장 큰 예측요인이었고, 과체중군에서는 주관적 규범( $R^2=.302$ )이 체중감량행동 의도를 가장 잘

예측하는 것으로 나타났다. 정상군에 속한 여중생들은 체중감량행동을 긍정적으로 평가할수록, 과체중군에 속한 여중생들은 체중감량행동 수행에 대해 주위사람들 혹은 대중매체로부터 느끼는 압력의 정도가 강할수록 체중감량행동 의도가 높다고 할 수 있다. 이러한 예측 요인의 차이는 여성 외모에 대한 사회문화적 관념 및 본 연구 대상자들의 특성과 관련이 있다고 보인다. 우리 사회가 여성의 마른 모습에 지나친 가치를 부여하여 여성의 체중감량행동을 관용적으로 바라봄으로써 과체중군의 여중생에게는 체중감량행동에 대한 주변인들의 강한 사회적 압력이 의도를 예측하게 하고, 정상군의 여중생에게는 체중감량행동에 대한 긍정적 태도를 형성케 해 무분별한 체중감량행동 의도를 가진다고 생각해 볼 수 있다. 지각된 행동 통제 요인은 정상군과 과체중군 모두에서 예측인자로 유의하지 않았다. 김혜경(2003)의 연구에 서는 초등학교를 대상으로 체중감량행동 의도의 예측인자로 태도와 주관적 규범이 유의했으며, Schifter와 Ajzen(1985)의 연구에서는 대학원생을 대상으로 태도, 주관적 규범, 지각된 행동 통제가 유의한 예측인자로 74%의 설명력을 보였으며 지각된 행동 통제가 6주 후 실제로 감량된 체중의 양을 예견하는데 정확한 지표라고 밝혔다. 이처럼 예측인자 중 지각된 행동 통제 요인의 유의성 차이는 성장발달 단계에 따른 영향으로 연령이 높아질수록 본인의 의지가 가장 중요한 예측인자로 작용하기 때문인 것으로 보인다.

정상군의 심리적 특성 중 비만 스트레스만이 체중감량행동 의도와 유의한 상관관계를 보였으나 단계적 다중회귀분석 결과 예측요인에는 포함되지 않았다. 우리나라 청소년들을 대상으로 비만과 심리적 특성에 관한 선행 연구결과들을 살펴보면, 비만한 학생들이 정상체중 학생들보다 우울 수준이 더 높고(김영신, 2004; 박선희, 2001; 정승교, 1998; 조양래, 1997), 자아존중감이 낮다는 결과를 보인 연구(박선희,

2001; 손우승, 2010; 정승교, 1998)들이 있는 반면 다른 연구에서는 비만한 학생과 정상체중 학생 간 우울과 자아존중감의 차이가 없는 것으로 나타났다(강명옥, 1999; 류호경, 1999). 비만청소년의 심리적 특성에 관한 연구들은 서로 일치되지 않거나 상반되는 결과를 보이고 있다. 오히려 저체중 아동이 정상 아동보다 비만 스트레스를 더 받고(조양래, 1997), 저체중과 표준체중 학생들이 비만 학생들보다 체중감량 행동을 더 많이 하는 것으로 나타났다(이정숙, 2001). 이러한 결과들은 심리적 특성이 단순히 비만 정도에 의해 영향을 받는 것이 아님을 밝히는 결과라 여겨진다.

결론적으로 청소년기 여학생은 표준체형에 대한 적절한 평가가 명확하지 않기 때문에 자신의 체형을 객관적 기준이 아닌 주관적으로 내면화된 체형에 대한 그릇된 기준에 따라 비교하게 된다. 그러므로 정확하지 못한 정보나 이에 준해 잘못 형성된 인식이 팽배해 있다면 그릇된 편견을 바로잡을 수 있는 노력이 필요하다. 따라서 스스로 자신의 체형을 올바르게 인식하고 체중감량에 대한 올바른 태도를 형성토록하기 위해서는 학교 차원에서는 여학생의 체중에 대한 인식을 높이는 보건교육을 실시하고, 사회 차원에서는 사회적 여론을 조장하는 대중매체 등을 통해 정상 체중이나 비만에 대한 정확한 정보 전달이 필요하다.

## VI. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구의 목적은 체중 관련 특성, 계획된 행동 이론 요인, 심리적 특성을 예측 변수로 하여 여중생의 체중감량행동 의도를 예측할 수 있는 관련요인을 규명하고자 함이다. 이를 통해 체중감량 프로그램 개발과 교육을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

연구 대상자는 2013년 8월 편의 표출된 서울 노원구, 성북구, 서초구, 송파구에 소재한 중학교 4개교에 재학 중인 493명의 여학생을 대상으로 하였다. 조사기간은 2013년 8월 1일부터 8월 31일까지 구조화된 설문지를 이용하여 각 참여 학교의 보건교사가 실시하였다. 체중감량행동 의도가 없는 경우를 제외한 최종 339명의 설문지를 분석에 사용하였다.

연구 설계는 체중감량행동 의도와 체중 관련 특성(실측 BMI, 희망 BMI, 체형만족도), 계획된 행동 이론 요인(태도, 주관적 규범, 지각된 행동 통제), 심리적 특성(자아존중감, 우울, 일상생활 스트레스, 비만 스트레스)과의 관계를 파악하는 횡단적 서술적 상관관계 연구이다.

통계분석방법은 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 기술분석, 상관분석, 단계적 다중회귀분석을 실시하였다.

연구결과는 다음과 같다.

#### 1) 체중감량행동 의도를 가진 여중생의 제반 특성

가족형태는 부모와 함께 사는 학생이 319명(94.1%)으로 대부분을 차지했다. 사회경제적 수준과 관련하여 아버지 267명(78.8%), 어머니

니 248명(73.2%)이 ‘대졸이상’의 학력을 나타냈고, 아버지 335명(98.8%), 어머니 81명(23.9%)이 직업을 가지고 있어 가정형편 문항에서 ‘잘사는 축’에 속한 학생이 141명(41.6%), ‘보통’에 속한 학생이 176명(51.6%)로 나타났다. 299명(88.2%)이 초경을 시작했으며, 2명(0.6%)의 학생이 스트레스 해소를 위해 흡연을 한다고 응답했다.

평균 BMI는 19.9로 표준체중군에 속해 있었으나 희망 BMI가 17.5로 마른 체형을 선호했으며, 체형만족도는 전체 대상자의 54%가 만족하지 않는다고 응답하였다. 정상군 BMI는 19.2로 2007년 한국 소아청소년 성장도표 상 14~15세의 50%(19.97)에 근사한 표준 BMI를 보였으나 희망 BMI가 17.3으로 성장도표 상 10~25%에 속하여 정상 범주에 속하기는 하나 현재 체형보다 훨씬 마른 체형을 선호함을 알 수 있다. 과체중군의 경우 실측 BMI가 24.9로 성장 도표 상 90~95%에 속하여 과체중 범주에 속하며 희망 BMI가 19.0으로 25~50%에 속하여 정상 체형을 원하기는 하나 큰 폭의 체중감량을 원하고 있음을 알 수 있다. 체형만족도에 있어서 과체중군의 74.4%가 자신의 체형에 불만족하는 것으로 나타나 정상군의 51%보다 유의하게 높았다( $\chi^2=8.472$ ,  $p<.05$ ). 정상군에 비해 과체중군의 체중감량행동 의도( $t=-2.441$ ,  $p<.05$ ), 태도( $t=-2.523$ ,  $p<.05$ ), 주관적 규범( $t=-2.396$ ,  $p<.05$ ) 및 비만 스트레스( $t=-2.497$ ,  $p<.05$ )가 유의하게 높은 것으로 나타났다.

2) 체중감량행동 의도와 계획된 행동 이론 요인 중 태도( $r=.624$ ), 주관적 규범( $r=0.331$ ), 체중 관련 특성 요인 중 체형만족도( $r=-.378$ )순으로 상관관계가 높은 것으로 나타났다.

3) 단계적 다중회귀분석(Stepwise multiple regression)한 결과 설명력은 42.9%이며 유의하게 영향을 미친 독립변수는 태도( $R^2=.390$ ), 체형만족도( $R^2=.021$ ), 희망 BMI( $R^2=.010$ ), 주관적 규범( $R^2=.008$ ) 순

이었으나 계획된 행동 이론 요인 중 태도가 가장 영향력 있는 예측요인으로 나타났다. 정상군의 경우 체중감량행동 의도를 가장 잘 설명해 줄 수 있는 영향요인은 태도( $R^2=.426$ )였으나 과체중군의 경우는 주관적 규범( $R^2=.302$ )이었다.

## 2. 제언

이상의 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

1) 본 연구에서 체중감량행동 의도의 가장 영향력 있는 예측요인은 정상군의 경우 태도( $R^2=.426$ ), 과체중군의 경우 주관적 규범( $R^2=.302$ )으로 차이를 나타냈다. 정상군에 속한 여중생은 체중감량에 대한 올바른 태도 형성을 위해 가정에서의 교육뿐 아니라 학교에서 이들의 건강을 일차적으로 책임지고 있는 보건교사의 체중감량에 대한 의식전환 및 보건교육을 위한 역할 강화를 요하며, 과체중군에 속한 여중생은 체중감량에 대한 사회적 압력에 민감하므로 여성의 체중에 대한 올바른 사회적 환경조성이 필요하다.

2) 학교에서 이루어지는 체중감량 프로그램은 비만 학생만을 대상으로 하는 제한에서 벗어나 정상 체중이나 저체중인 학생까지 포함할 수 있도록 대상의 폭을 넓히고, 체중의 수준에 따른 체중감량행동 의도의 차별화된 영향요인을 고려하여 구성될 필요가 있다.

## 참고문헌

- 강명옥. (1999). 비만 여고생의 신체의식과 신체 및 자아존중감에 대한 연구. 석사학위논문, 전남대학교, 광주.
- 강윤주. (1997). 비만 아동 및 청소년의 체중조절 경험과 비만관리 의도에 영향을 미치는 요인. 박사학위논문, 연세대학교, 서울.
- 강현주. (2012). 한국 청소년의 체중인식과 체중조절행동에 영향을 미치는 요인. *간호학의 지평*, 9(1), 24-35.
- 고석주, 정진경. (1992). 외모와 억압: 문화적 관념의 내면화가 여성에게 미치는 영향. *한국여성학*, 18, 33-75.
- 곽연희. (2007). 중년기 비만 여성의 체중조절행위 예측을 위한 확장된 합리적 행위이론 검증. 박사학위논문, 중앙대학교 대학원, 서울.
- 김성재, 조남옥, 유경희, 강남미, 최희정. (1995). 비판적 문헌고찰에 의한 건강행위 관련이론의 분석. *간호학논문집*, 10(1), 1-12.
- 김영신, 공성숙. (2004). 여자 청소년의 체중조절행위, 섭식장애증상, 우울에 관한 연구. *정신간호학회지*, 13(3), 304-314.
- 김영임, 김윤들. (1995). 일부지역 여중생의 체중변이양상과 체중조절행위에 관한 연구. *한국학교보건학회지*, 8(1), 155-166.
- 김영임, 박영임, 이규영. (2008). 보건교육. 서울: 한국방송통신대학교출판부.
- 김은주, 차복경. (2007). 여대생의 체중조절행위. *여성건강간호학회지*, 13(4), 320-326.
- 김정연. (2006). 한국 여성의 체중수준별 건강관심도와 체중조절 행위와의 연관성. 석사학위논문, 서울대학교 대학원, 서울.
- 김지은, 민혜선. (2008). 일부 중학생의 체중에 따른 체중인식, 체중조절 및 식행동에 관한 연구. *대한지역사회영양학회지*, 13(1), 13-23.

- 김혜경, 이운영, 김명. (2003). 초등학생의 체중조절에 대한 경험과 의도에 영향을 미치는 요인: 계획된 행동이론의 적용. *한국발육발달학회지*, 11(2), 57-68.
- 류호경. (1999). 청년기 여성의 체중조절행동 유발요인에 관한 연구. 박사학위논문, 계명대학교 대학원, 대구.
- 류호경. (2005). 청년기 여성의 체형에 따른 체중조절 행동의도에 영향을 미치는 요인 분석. *한국지역사회생활과학회지*, 16(4), 83-93.
- 민용식. (2000). 심포지움 1 : 비만과 생식 ; 체지방과 성적 성숙. *대한비만학회지*, 9(1), 1-18.
- 박보영. (2012). 중학생의 스트레스, 비만도 및 식습관에 관한 연구. 석사학위논문, 동국대학교 교육대학원, 서울.
- 박선희. (2001). 서울시내 정상 또는 저체중 여중생의 다이어트 행위 실태와 관련요인 분석. *한국학교보건학회지*, 14(1), 115-130.
- 박종성, 이한용. (1997). 여중생의 비만에 대한 체중조절과 신체상에 관한 연구. *한국여성체육학회지*, 11(1), 155-165.
- 손우승, 문인옥. (2010). 여중생의 자기신체평가, 자아존중감, 건강행위간의 관련성. *한국학교보건교육학회지*, 11(2), 29-42.
- 안혜윤. (2003). 일부 성인여성의 체중조절행위의도와 건강통제위성격과의 관계 연구. 석사학위논문, 서울대학교 보건대학원.
- 이건세. (1999). 계획된 행동 이론을 이용한 자궁암 조기검진의 예측분석. 박사학위논문, 서울대학교 의과대학원, 서울.
- 이예중, 이숙정, 김창규. (2012). BMI와 주관적 체형인지에 따른 한국청소년의 체중조절행동. *디지털정책연구*, 10(3), 227-232.
- 이원옥, 황윤영. (2009). 여고생의 비만과 신체에 대한 태도 및 체중조절행위에 대한 연구. *청소년시설환경*, 7(3), 3-11.



- 이정숙. (2001). 중고등학생의 성별, 비만, 타인의 평가와 신체존중감의 관계. 석사학위논문, 한국교원대학교, 청원.
- 이훈진, 원호택. (1997). 편집증 척도의 신뢰도, 타당도 연구. *한국심리학회지*, 14(1), 83-94.
- 이희정, 최미례, 구재옥. (2005). 여고생의 체형에 따른 체형인식과 체중조절 및 식행동에 관한 연구. *대한지역사회영양학회지*, 10(6), 805-813.
- 임인숙. (2004). 다이어트의 사회문화적 환경-여대생의 외모차별 경험과 대중매체의 몸 이미지 수용도를 중심으로-. *한국사회학*, 38(2), 165-187.
- 오두남, 김은만, 김선호. (2013). 한국 청소년의 체중조절행동 영향요인. *한국콘텐츠학회논문지*, 13(3), 218-228.
- 윤희정. (1993). 청소년의 일상적 스트레스와 사회관계망 지지 지각. 석사학위논문, 서울대학교 대학원, 서울.
- 장영애, 정해랑, 이현정. (2002). 서울지역 일부 초중고 학생들의 다이어트 교육 실시에 따른 인식변화에 관한 조사. *대한영양사학회지*, 8(3), 269-279.
- 정승교. (1998). 여중생의 체형지각에 따른 체중조절실태, 신체상, 자아존중감 및 우울. *생명논총*, 7, 619-632
- 정운경. (2003). 일부 여대생의 체중조절행동 예측모형. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원, 서울.
- 정희섭. (1987). 성인의 건강신념과 체중조절행위 이행의 관계 연구. 석사학위논문, 한양대학교 대학원, 서울.
- 조성일, 송윤미, 김철환, 서효관, 최지호, 신보문. (1994). 단식이 인체에 미치는 영향에 관한 연구. *가정의학회지*, 15(12), 1028-1040.
- 조수철, 이영식. (1990). 학국형 소아우울척도의 개발. *신경정신의*

- 학, 29(4), 943-956.
- 조양래. (1997). 학령기 아동의 비만스트레스와 우울. 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원, 서울.
- 주석범. (2003). 남,여 중학생의 비만의식 및 체중조절 실태에 관한 연구. *한국스포츠리서치*, 14(6), 1317-1325.
- 지연옥. (1994). 軍흡연자의 금연행위 예측을 위한 theory of planned behavior 검증연구. 박사학위논문, 연세대학교, 서울.
- 질병관리본부. (2012). 제 7차(2011년) 청소년건강행태온라인 조사 통계.
- 허은실, 강현진, 이경혜. (2003). 일부 청소년의 체중조절과 관련된 요인에 관한 연구-자아존중감, 신체만족도 및 중요도, 신체적 특성과 체형에 대한 인식을 중심으로-. *대한지역사회영양학회지*, 8(5), 658-666
- 현정희. (2009). 청소년의 금연의도와 금연의도에 영향을 미치는 요인. 석사학위논문, 서울대학교 대학원, 서울.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50, 179-211.
- Ajzen, I., & Madden, T. J. (1986). Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22(5), 453-474.
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the theory of planned behaviour: A meta-analytic review. *The British Journal of Social Psychology*, 40, 471-499.
- Boutelle, K. K., Neumark-Sztainer, D. D., Story, M. M., &

- Resnick, M. M. (2002). Weight control behaviors among obese, overweight, and nonoverweight adolescents. *Journal of pediatric psychology, 27*(6), 531-540.
- Field, A. E., Austin, S. B., Taylor, C. B., Malspeis, S., Rosner, B., Rockett, H. R., Gillman, M. W., & Colditz, G. A. (2003). Relation between dieting and weight change among preadolescents and adolescents. *Pediatrics, 112*(4), 900-906.
- Field, A. E., Camargo, C. A. Jr., Taylor, C., Berkey, C. S., & Colditz, G. A. (1999). relation of peer and media influences to the development of purging behaviors among preadolescent and adolescent girls. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 153*(11), 1184-1189.
- Field, A. E., Camargo, C. A., Jr., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B., & Colditz, G. A. . (2001). Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. *Pediatrics, 107*(1), 54-60.
- Folsom, A. R., French, S. A., Zheng, W., Baxter, J. E., & Jeffery, R. W. (1996). Weight variability and mortality: the Iowa Women's Health Study. *Int J Obes Relat Metab Disord, 20*(8), 704-709.
- Forman-Hoffman, V. (2004). High prevalence of abnormal eating and weight control practices among U.S. high-school students. *Eating Behaviors, 5*(4), 325-336.
- Gardner, R. M., Stark, K., Friedman, B. N., & Jackson, N. A. (2000). Predictors of eating disorder scores in children

- ages 6 through 14: a longitudinal study. *J Psychosom Res*, 49(3), 199-205.
- Godin, G., & Shephard, R. J. (1990). Use of attitude-behaviour models in exercise promotion. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 10(2), 103-121.
- Guest, J., Bilgin, A., Pearce, R., Baines, S., Zeuschner, C., Rossignol-Grant, C. L., Morris, M. J., & Grant, R. (2010). Evidence for under-nutrition in adolescent females using routine dieting practices. *Asia Pac J Clin Nutr*, 19(4), 526-533.
- Hawkins, R.C. Jr., Turell, S., & Jackson, L. J. (1983). Desirable and undesirable masculine and feminine traits in relation to students' dieting tendencies and body image dissatisfaction. *Sex Roles*, 9(6), 705-718.
- Holzapfel, C., & Hauner, H. (2011). Weight maintenance after weight loss - how the body defends its weight. *Dtsch Med Wochenschr*, 136(3), 89-94.
- Killen, J. D., Taylor, C. B., Hayward, C., Wilson, D. M., Haydel, K. F., Hammer, L. D., Simmonds, B., Robinson, T. N., Litt, I., Varady, A., & Kraemer, H. (1994). Pursuit of thinness and onset of eating disorder symptoms in a community sample of adolescent girls: A three-year prospective analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 16(3), 227-238.
- Koff, E., & Rierdan, J. (1991). Perceptions of weight and attitudes toward eating in early adolescent girls. *Journal of Adolescent Health*, 12(4), 307-312.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lee, I. M., & Paffenbarger, R. S., Jr. (1992). Change in body weight and longevity. *JAMA*, *268*(15), 2045-2049.
- Lierman, L. M., Young, H. M., Kasprzyk, D., & Benoliel, J. Q. (1990). Predicting breast self-examination using the Theory of Reasoned Action. . *Nursing Research*, *39*(2), 97-101.
- Linde, J. A., Wall, M. M., Haines, J. & Neumark-Sztainer, D. (2009). Predictors of initiation and persistence of unhealthy weight control behaviours in adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *6*(1), 72-72.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2005). A prospective study of pressures from parents, peers, and the media on extreme weight change behaviors among adolescent boys and girls. *Behav Res Ther*, *43*(5), 653-668.
- McVey, G., Tweed, S. & Blackmore, E. (2004). Dieting among preadolescent and young adolescent females. *Canadian Medical Association. Journal*, *170*(10), 1559-1561.
- Neumark-Sztainer D, S. M., Hannan P. J., Perry C. L., & Irving L. M. (2002). Weight-related concerns and behaviors among overweight and nonoverweight adolescents: Implications for preventing weight-related disorders. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, *156*(2), 171-178.

- Neumark-Sztainer, D., Wall, M. M., Story, M., & Perry, C. L. (2003). Correlates of unhealthy weight-control behaviors among adolescents: implications for prevention programs. *Health Psychol*, 22(1), 88-98.
- Pender, N. J., & Pender, A. R. (1986). Attitudes, subjective norms, and intentions to engage in health behaviors. *Nurs Res*, 35(1), 15-18.
- Pesa, J. (1999). Psychosocial factors associated with dieting behaviors among female adolescents. *The Journal of School Health*, 69(5), 196-201.
- Rosen, J. C., & Gross, J. (1987). Prevalence of weight reducing and weight gaining in adolescent girls and boys. *Health Psychol*, 6(2), 131-147.
- Rosenberg, M. (1965). Society and adolescent self image. New York: Princeton Press.
- Schifter, D. E., & Ajzen, I. (1985). Intention, perceived control, and weight loss: an application of the theory of planned behavior. *J Pers Soc Psychol*, 49(3), 843-851.
- Serdula, M. K., Collins, M. E., Williamson, D. F., Anda, R. F., Pamuk, E. & Byers, T. E. (1993). Weight control practices of U.S. adolescents and adults. *Ann Intern Med*, 119(7 Pt 2), 667-671.
- Shisslak, C. M., Crago, M., McKnight, K. M., Estes, L. S., Gray, N., & Parnaby, O. G. (1998). Potential risk factors associated with weight control behaviors in elementary and middle school girls. *Journal of*

- Psychosomatic Research*, 44(3-4), 301-313.
- Stice, E., Cameron, R. P., Killen, J. D., Hayward, C., & Taylor, C. B. (1999). Naturalistic weight-reduction efforts prospectively predict growth in relative weight and onset of obesity among female adolescents. *J Consult Clin Psychol*, 67(6), 967-974.
- van den Berg, P., Wertheim, E. H., Thompson, J. K., & Paxton, S. J. (2002). Development of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in adolescent females: a replication using covariance structure modeling in an Australian sample. *International Journal of Eating Disorders*, 32(1), 46-51.
- Wertheim, E. H., Paxton, S.J., Schutz, H. K., & Muir, S. L. (1997). Why do adolescent girls watch their weight? An interview study examining sociocultural pressures to be thin. *J Psychosom Res*, 42(4), 345-355.

## 부록

# 설문지

학생 여러분 안녕하십니까?

저는 서울대학교 간호대학원에 재학 중인 정은하입니다.

본 설문지는 체중조절행동과 관련된 청소년 여러분의 평소 생각과 행동을 알아보기 위한 것입니다. 각 질문에 정답은 없으며 한 문항이라도 빠뜨리면 애써 대답한 내용이 모두 무효가 되므로 처음부터 끝까지 응답해 주시면 고맙겠습니다. 설문지 완성에 걸리는 시간은 15분 내외입니다. 여러분이 대답하는 내용은 모두 익명으로 처리되며 어느 누구에게도 여러분의 응답이 알려지지 않고 오직 여러분을 이해하고 돕기 위한 연구를 위해서만 사용될 것입니다.

귀한 시간을 내어 이 설문지에 답해 주신 학생 여러분에게 진심으로 감사드립니다.

2013년      월



연구자: 정은하

서울대학교 간호대학 지역사회간호전공 석사과정

지도교수: 윤순녕(서울대학교 간호대학 교수)

본인은 위의 연구에 자발적으로 참여할 것을 수락합니다. 본 연구에 참여하는 동안 참여자 자신에 대한 어떠한 비용이나 위험이 따르지 않는다는 것을 설명을 통해 알고 있으며 연구자가 참여자의 익명을 보장하고, 연구 참여 도중 원하지 않을 경우가 생기면 언제든지 참여를 거절할 수 있다는 설명을 들었습니다.

참여자: 학부모 \_\_\_\_\_

학생 \_\_\_\_\_

연구자: \_\_\_\_\_

날 짜: 2013년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일

“이 연구는 서울대학교 간호대학 연구대상자 보호심사위원회의 승인을 받았습니다”



※이 설문지에서의 체중감량행동이란 체중을 줄이기 위한 의도적인 노력을 말합니다.

1. **최근 측정**한 학생의 키와 몸무게는 각각 얼마나 됩니까?

(필요 시 소수점 첫째 자리까지 56kg/168cm)

키 \_\_\_\_\_ cm                      몸무게 \_\_\_\_\_ kg

2. **학생이 희망**하는 키와 몸무게는 각각 얼마나 됩니까?

(필요 시 소수점 첫째 자리까지 56kg/168cm)

키 \_\_\_\_\_ cm                      몸무게 \_\_\_\_\_ kg

3. 학생은 현재 자신의 체형에 만족하십니까?

- ① 매우 만족하지 않는다.    ② 만족하지 않는다.    ③ 보통이다.  
④ 만족한다.                      ⑤ 매우 만족한다.

4. 현재 같은 집에 살고 있는 가족을 모두 표시하고 추가족수(명)를 적어주세요.

- ① 할아버지(혹은 외할아버지) ② 할머니(혹은 외할머니) ③ 아버지  
④ 어머니                      ⑤ 손위 형제(오빠\_\_\_\_명, 언니\_\_\_\_명)  
⑥ 손아래 형제(여동생\_\_\_\_명, 남동생\_\_\_\_명)  
⑦ 친척(큰아버지, 작은어머니, 삼촌, 고모, 이모 등)  
⑧ 기타(적어주세요:                      )

5. 부모님의 학력, 직업, 가정형편을 적어주세요.

	아버지	어머니
최종 학력	① 중학교 이하    ② 고등학교 ③ 대학교            ④ 대학원	① 중학교 이하    ② 고등학교 ③ 대학교            ④ 대학원
직업	① 무                      ② 유	① 무                      ② 유
가정 형편	① 매우 잘사는 편                      ② 잘 사는 편                      ③ 보통 ④ 못 사는 편                      ⑤ 매우 못 사는 편	



9. 다음에 나오는 단어들은 한 달 이내에 체중감량을 하는데 대한 학생의 생각을 표현하는데 사용될 수 있는 말들을 나열한 것입니다. 각 항목마다 학생의 생각이나 느낌과 가장 일치하는 칸에 체크해 주세요.

내가 한 달 이내에 체중감량을 시작하는 것은(을)								
	매 우	대체로	약 간	보 통	약 간	대체로	매 우	
동의한다								동의하지 않는다
가치 있다								가치 없다
현명하다								어리석다
중요하다								중요하지 않다
필요하다								불필요하다
바람직하다								바람직하지 않다
흥미 있다								흥미 없다

10. 학생이 체중을 줄이는데 다른 사람의 도움 없이 스스로 얼마나 할 수 있다고 믿는지에 관한 질문입니다. 학생의 생각이나 느낌과 일치하는 칸에 체크해 주세요.

내가 생각하기에 나는(내가)	절대 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	대 체 로 그 렇 다	매 우 그 렇 다
1. 마음만 먹으면 언제든지 원하는 만큼의 체중을 줄일 수 있다				
2. 스스로 한 달 안에 체중을 줄이는 것은 어려운 일이다				

11. 만약 학생이 체중감량을 한다면 주변 사람들이 얼마나 격려해 줄 것인지 혹은 대중매체의 체중감량과 관련된 이미지나 메시지를 얼마나 따를 것인지를 묻는 질문입니다. 학생의 생각이나 느낌과 일치하는 칸에 체크해 주세요.

내가 체중을 줄이려고 한다면	전혀 격려하지 않을 것이다	거의 격려하지 않을 것이다	대체로 격려할 것이다	매우 격려할 것이다
1. 아버지는 나를				
2. 어머니는 나를				
3. 형제나 자매는 나를				
4. 친척은 나를				
5. 이성친구는 나를				
6. 동성친구는 나를				
7. 선생님은 나를				
8. 연예인은 나를				
9. 패션모델은 나를				
10. 의류판매원은 나를				
11. 나는 체중을 줄이려고 할 때 대중매체(TV, 인터넷, 패션잡지 등)의 체중감량과 관련된 이미지 나 메시지를	전혀 따르지 않을 것이다	거의 따르지 않을 것이다	대체로 따를 것이다	매우 따를 것이다

12. 학생이 자기 자신을 어떻게 생각하는지에 대해 아래 각 항목의 해당 칸에 체크해 주세요.

	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	조 금 그 렇 다	매 우 그 렇 다
1. 나는 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.				
2. 나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.				
3. 나는 대체적으로 실패한 사람이라고 생각한다.*				
4. 나는 다른 사람들만큼 일을 잘할 수가 있다.				
5. 나는 자랑할 것이 별로 없다.*				
6. 나는 나 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.				
7. 나는 나 자신에 대하여 대체적으로 만족한다.				
8. 나는 나 자신을 좀 더 존중할 수 있으면 좋겠다.*				
9. 나는 가끔 나 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.*				
10. 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.*				

\* 역 환산 문항임

13. 다음 문항에는 각 문항마다 여러 가지 느낌과 생각들이 적혀있는 문장들이 세 개씩 있습니다. 그 중에서 지난 2주 동안 나의 느낌과 생각을 가장 잘 나타내는 문장을 하나만 골라 체크하세요.

1.	<input type="checkbox"/>	나는 가끔 슬프다.
	<input type="checkbox"/>	나는 자주 슬프다.
	<input type="checkbox"/>	나는 항상 슬프다.
2.	<input type="checkbox"/>	나에게 제대로 되어 가는 일이라고는 없다.
	<input type="checkbox"/>	나는 일이 제대로 되어 갈지 확신할 수 없다.
	<input type="checkbox"/>	나에게는 모든 일이 제대로 되어 갈 것이다.
3.	<input type="checkbox"/>	나는 대체로 무슨 일이든지 웬만큼 한다.
	<input type="checkbox"/>	나는 잘 못하는 일이 많다.
	<input type="checkbox"/>	나는 모든 일을 잘 못한다.
4.	<input type="checkbox"/>	나에게는 재미있는 일들이 많다.
	<input type="checkbox"/>	나에게는 재미있는 일들이 더러 있다.
	<input type="checkbox"/>	나는 어떤 일도 전혀 재미가 없다.
5.	<input type="checkbox"/>	나는 언제나 성격이 못됐다.
	<input type="checkbox"/>	나는 성격이 못됐을 때가 많다.
	<input type="checkbox"/>	나는 성격이 가끔 못됐다.
6.	<input type="checkbox"/>	나는 가끔씩 나에게 나쁜 일이 일어나지 않을까 생각한다.
	<input type="checkbox"/>	나는 나에게 나쁜 일이 일어날까 걱정한다.
	<input type="checkbox"/>	나는 나에게 무서운 일이 일어나리라는 것을 확신한다.
7.	<input type="checkbox"/>	나는 나 자신을 미워한다.
	<input type="checkbox"/>	나는 나 자신을 좋아하지 않는다.
	<input type="checkbox"/>	나는 나 자신을 좋아한다.
8.	<input type="checkbox"/>	잘못된 일은 모두 내 탓이다.
	<input type="checkbox"/>	잘못된 일 중 내 탓인 것이 많다.
	<input type="checkbox"/>	잘못되는 일은 보통 내 탓이 아니다.
9.	<input type="checkbox"/>	나는 자살을 생각하지 않는다.
	<input type="checkbox"/>	나는 자살에 대하여 생각은 하지만, 그렇게 하지는 않을 것이다.
	<input type="checkbox"/>	나는 자살하고 싶다.

10.		나는 매일 울고 싶은 기분이다.
		나는 울고 싶은 기분인 날도 많다.
		나는 때때로 울고 싶은 기분이 든다.
11.		이일 저일로 해서 늘 성가시다.
		이일 저일로 해서 성가실 때가 많다.
		간혹 이일 저일로 해서 성가실 때가 있다.
12.		나는 사람들과 함께 있는 것이 좋다.
		나는 사람들과 함께 있는 것이 싫을 때가 많다.
		나는 사람들과 함께 있는 것을 전혀 원하지 않는다.
13.		나는 어떤 일에 대한 결정을 내릴 수가 없다.
		나는 어떤 일에 대한 결정을 내리기가 어렵다.
		나는 쉽게 결정을 내린다.
14.		나는 팬찮게 생겼다.
		나는 못생긴 구석이 약간 있다.
		나는 못생겼다.
15.		나는 학교공부를 해내려면 언제나 노력해야만 한다.
		나는 학교공부를 해내려면 많이 노력해야 한다.
		나는 별로 어렵지 않게 학교공부를 해낼 수 있다.
16.		나는 매일 밤 잠들기가 어렵다.
		나는 잠들기 어려운 밤이 많다.
		나는 잠을 잘 잔다.
17.		나는 가끔 피곤하다.
		나는 자주 피곤하다.
		나는 언제나 피곤하다.
18.		나는 밥맛이 없을 때가 대부분이다.
		나는 밥맛이 없을 때가 많다.
		나는 밥맛이 좋다.
19.		나는 몸이 쭈시고 아프다든지 하는 것에 대해 걱정하지 않는다.
		나는 몸이 쭈시고 아픈 것에 대해 걱정할 때가 많다.
		나는 몸이 쭈시고 아픈 것에 대해 항상 걱정한다.

20.		나는 외롭다고 느끼지 않는다.
		나는 자주 외롭다고 느낀다.
		나는 항상 외롭다고 느낀다.
21.		나는 학교생활이 재미있었던 적이 없다.
		나는 가끔씩 학교생활이 재미있다.
		나는 학교생활이 재미있을 때가 많다.
22.		나는 친구가 많다.
		나는 친구가 좀 있지만, 더 있었으면 한다.
		나에게는 친구가 하나도 없다.
23.		나의 학교성적은 괜찮다.
		나의 학교성적은 예전처럼 좋지는 않다.
		내가 예전에는 무척 잘하던 과목의 성적이 요즘 뚝 떨어졌다.
24.		나는 절대로 다른 아이들처럼 착할 수가 없다.
		나는 내가 마음만 먹으면 다른 아이들처럼 착할 수가 있다.
		나는 다른 아이들처럼 착하다
25.		나를 진심으로 좋아하는 사람은 아무도 없다.
		나는 진심으로 좋아하는 사람이 있을지 확실하지 않다.
		분명히 나를 진심으로 좋아하는 사람이 있다.
26.		나는 나에게 시킨 일을 대체로 한다.
		나는 나에게 시킨 일을 제대로 하지 않는다.
		나는 나에게 시킨 일을 절대로 하지 않는다.
27.		나는 사람들과 사이좋게 잘 지낸다.
		나는 사람들과 잘 싸운다.
		나는 사람들과 언제나 싸운다.



14. 다음의 문항들은 학교, 가정, 친구, 자신 등과 관련하여 청소년들의 일상생활에 스트레스를 주는 것들입니다. 지난 6개월 이내에 스트레스를 얼마나 경험하였는지 해당 칸에 체크하세요.

번 호	A. 학교생활에 대한 질문 (스트레스를)→	전혀 받지 않는 다	받지 않는 편이 다	약간 받는 다	매우 많이 받는 다
1	과제물 또는 공부량이 너무 많아서				
2	시험에 대한 부담 때문에				
3	학업 성적이 기대에 어긋나서				
4	수업이 재미없고 도움도 안돼서				
5	자신이 원하지 않는 과목도 배워서				
6	선생님과 마음이 맞지 않아서				
7	학급 분위기에 적응하는데 힘들어서				
8	학교 규정의 제약이 너무 많아서				
9	등교 시간이 너무 빨라서				
10	등·하교 시 교통 문제로				
11	학교시설(식당, 매점)이 부족하여				

번 호	B. 가정생활에 대한 질문 (스트레스를)→	전혀 받지 않는 다	받지 않는 편이 다	약간 받는 다	매우 많이 받는 다
12	부모님과 나의 의견 대립으로				
13	부모님의 싸움 또는 불화 때문에				
14	형제간의 다툼 또는 경쟁의식 때문에				
15	아버지의 과음습관으로				
16	나에 대한 부모님의 기대가 너무 커서				
17	가족 중에 누가 아프거나 사망하여서				
18	부모님의 지나친 간섭, 과잉보호 때문에				
19	친가, 외가 등과의 경제적·심리적 문제				
20	집안경제가 어려워서				
21	용돈이 부족해서				
22	주거공간이 작아서				

번 호	C. 친구 및 사회적 관계에 대한 질문 (스트레스를) →	전혀 받지 않는 다	받지 않는 편이 다	약간 받는 다	매우 많이 받는 다
23	친구가 나의 단점을 남에게 얘기해서				
24	친구와 경쟁의식을 느껴서				
25	친구와 가치관 또는 사고방식의 차이 때문				
26	친구나 주변인의 부정직함을 알게 되어서				
27	친구가 질병 또는 불행한 일을 당해서				
28	좋아하는 이성이 날 좋아하지 않아서				
29	친구가 나와서 약속을 지키지 않아서				
30	모임에서 하기 싫은 행동을 강요해서				
31	선의를 행동에 오해나 무시를 당해서				
32	단체생활로 개인생활을 희생해야 해서				
33	경제적 이유로 모임이나 활동에 지장 받아				

번 호	D. 자기 자신에 대한 질문 (스트레스를) →	전혀 받지 않는다	받지 않는 편이 다	약간 받는 다	매우 많이 받는 다
34	나의 장래 진로에 대한 걱정으로				
35	나의 실력이나 능력에 한계를 느껴서				
36	성격이 소심하거나 의지가 약해서				
37	생활이 권태롭고 무기력해서				
38	외모나 신체에 대한 열등감 때문에				
39	양심의 가책을 받는 행동을 많이 해서				
40	결석, 지각, 흡연 등의 무질서한 생활 때 문에				
41	종교에 대한 회의를 느껴서				
42	어떤 사람이 되어야 할지에 대해서				
43	여가 시간을 잘 활용하지 못해서				
44	질병이나 건강이 안 좋아서				

15. 다음의 문항들은 비만스트레스와 관련한 신체상 불편, 비만 극복을 위한 노력, 정신적 스트레스에 대한 것입니다. 자신의 생각과 일치하는 해당 칸에 체크하세요.

번 호	내용	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않은 편이 다	약 간 그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	신체상 불편	달릴 때 숨이 차서 힘들다.			
2		땀이 많이 나서 힘들다.			
3		몸 동작이 둔해서 걱정이다.			
4		입고 싶은 옷을 못 입어서 싫다.			
5		운동을 할 때 빨리 지쳐서 싫다.			
6		좁은 곳을 지나기가 두렵다.			
7		배가 나와 짜증이 난다.			
8		좌석이 좁으면 내 탓 같다.			
9		잠이 많아 걱정이다.			
10		목욕탕, 수영장에 가기 싫다.			
11		신체검사 날이나 체육시간이 싫다.			
12		무릎이 자주 아프다.			
13	비만 극복을 위한 노력	음식을 적게 먹는다.			
14		야채를 의도적으로 많이 먹는다.			
15		매일매일 운동을 꾸준히 한다.			
16		머칠씩 음식을 먹지 않은 적이 있다.			
17		유행하는 다이어트를 따라 한 적 있다.			
18		의도적으로 저녁 늦게 음식을 먹지 않는다.			
19	정신적 스트레스	사탕, 과자, 초콜릿을 피하게 된다.			
20		죽고 싶을 때가 있다.			
21		나를 낳아준 부모님이 원망스럽다.			
22		성격이 점점 거칠어지는 것 같다.			
23		모든 일에 자신감이 없다.			
24		친구가 별명을 부르며 놀린다.			
25		내가 똥똥해서 이성친구가 날 싫어한다.			
26		누가 이야기하면 날 놀리는 것 같다.			
27		부모님이 그만 먹으라고 간섭해서 싫다.			
28		어른이 되어 똥똥해질까봐 걱정이 된다.			

# ABSTRACT

## Factors Affecting Weight Reduction Behavior Intention of Middle School Girls

Jeong, Eun Ha

Department of Nursing

Graduate School

Seoul National University

Directed by Professor Yun, Soon Nyong, Ph.D., RN

The present study purposed to identify factors affecting weight reduction behavior intention of middle school girls by examining the correlation between the intention and predictive variables such as weight-related, theory of planned behavior(TPB)-related, and psychological characteristics, and measuring the relative importance of the variables, and by doing so, to provide basic materials for developing weight reduction programs and school health education.

The subjects of this study were 339 middle school girls having weight reduction behavior intention selected through convenience sampling from female adolescents attending one of 4 middle schools in Seoul(Nowon-gu, Seongbuk-gu, Seocho-gu, and Songpa-gu). The survey was conducted using a questionnaire for 4 weeks from August 1 through 31, 2013.

In this study, the dependent variable was weight reduction

behavior intention, and independent variables were weight-related characteristics(measured BMI, wanted BMI, satisfaction of body shape), theory of planned behavior(TPB)-related factors(attitude, subjective norm, perceived behavior control), psychological characteristics(self-esteem, depression, stress).

SPSS 21.0 program was used and the collected data were analyzed with descriptive statistics, pearson correlation, stepwise multiple linear regression.

The results of this study were as follows.

1. The average of measured BMI was 19.9 that belonged to the normal-weight group and the average of wanted BMI was 17.5. This fact shows that the subjects want slenderer body shape than their current body shape. Also, 54 percents of subjects were dissatisfied with their body shape.

2. In the correlation between the dependent variable(weight reduction behavior intention) and independent variables(weight-related, theory of planned behavior(TPB)-related, psychological characteristics), the intention significantly correlated with attitude( $r=.624$ ), satisfaction of body shape( $r=-.378$ ), subjective norm( $r=.331$ ).

3. In the results of stepwise multiple regression between weight reduction behavior intention and significant independent

variables, the significant independent variables were attitude( $R^2=.390$ ), satisfaction of body shape( $R^2=.021$ ), wanted BMI( $R^2=.010$ ), and subjective norm( $R^2=.008$ ), and their explanatory power was 42.9%. In the normal weight group, the predictive variables were attitude( $R^2=.426$ ), satisfaction of body shape( $R^2=.023$ ), and wanted BMI( $R^2=.016$ ). In the overweight group, subjective norm( $R^2=.302$ ) was the significant independent variable.

In conclusion, it is necessary that school should teach middle school girls to form right attitude about weight reduction and recognize their optimum body shape properly through health education.

Keywords : middle school girls, weight reduction behavior intention, theory of planned behavior(TPB)

Student Number : 2011-20484



## 감사의 글

무엇보다 본 논문을 마치기까지 논문의 방향과 틀을 이끌어 주시며 인내심을 가지고 기다려 주신 윤순녕 교수님께 진심으로 존경과 감사를 드립니다. 연구 전반에 대한 폭넓은 안목으로 논문의 완성도를 높일 수 있도록 세심하게 지적을 해주신 이인숙 교수님께 깊은 감사를 드립니다. 논문이 어려움 없이 진행될 수 있도록 격려와 지지를 해주신 강승완 교수님께 감사를 드립니다.

논문 자료 수집이 가능하도록 배려해주신 문현중 주형동 교장선생님과 모든 선생님들께 사랑을 담아 감사를 전합니다. 특히, 자료 수집을 위해 수고해주신 서일중 김민영 선생님, 화계중 원승연 선생님, 하계중 정덕인 선생님께 깊은 감사를 드립니다. 선생님들께서 바쁘신 와중에도 흔쾌히 도움을 주셨기에 논문을 완성할 수 있었습니다.

논문을 진행하는 내내 어떠한 질문에도 진심으로 답을 주려 애써주신 지역사회간호학 교실의 김향 선배님께 감사를 전합니다. 논문의 진행과정에 여러 형태로 도움을 주신 모든 분께 말로 표현할 수 없는 감사를 드립니다.

지난 2년간 정신없이 바쁜 와중에도 목적의식을 잃지 않고 최선을 다할 수 있도록 늘 제 곁에서 든든한 버팀목이 되어 주시고 어떤 상황에서든 저를 지지해주신 부모님과 마음으로 힘이 되어준 남동생 승하에게 감사의 마음을 전하며 제 논문을 드립니다.

2014년 1월

정 은 하 올림





## 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

간호학석사 학위논문

# 여중생의 체중감량행동 의도에 영향을 미치는 요인

2014년 2월

서울대학교 대학원

간호학과 간호학 전공

정 은 하



# 여중생의 체중감량행동 의도에 영향을 미치는 요인

지도교수 윤 순 념

이 논문을 간호학석사 학위논문으로 제출함  
2013년 10월

서울대학교 대학원  
간호학과 간호학전공  
정 은 하

정은하의 석사 학위논문을 인준함  
2013년 12월

위 원 장 이 인숙 (인)

부 위 원 장 강 승환 (인)

위 원 윤 순념 (인)



## 국문초록

본 연구의 목적은 체중 관련 특성, 계획된 행동 이론 요인, 심리적 특성을 예측 변수로 하여 여중생의 체중감량행동 의도를 예측할 수 있는 관련요인을 규명하고자 함이다. 이를 통해 체중감량 프로그램 개발과 교육을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

연구 대상자는 서울 노원구, 성북구, 서초구, 송파구에 소재한 중학교 4개교에 재학 중인 339명의 여중생으로 2013년 8월 1일부터 8월 31일까지 설문조사하였다. 연구 설계에서 종속변수인 체중감량행동 의도, 독립변수로 체중 관련 특성(실측 BMI, 희망 BMI, 체형만족도), 계획된 행동 이론 요인(태도, 주관적 규범, 지각된 행동 통제), 심리적 특성(자아존중감, 우울, 일상생활 스트레스, 비만 스트레스)을 고려하는 횡단적 서술적 상관관계 연구이다. 통계분석방법은 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 기술분석, 상관분석, 단계적 다중회귀분석을 실시하였다.

연구결과는 다음과 같다.

1. 체중감량행동 의도를 가진 여중생의 평균 BMI는 19.9로 표준체중군에 속해 있었으나 희망 BMI가 17.5로 마른 체형을 선호했으며, 체형만족도는 전체 대상자의 54%가 만족하지 않는다고 응답하여 자신의 체형을 불만족스럽게 인식하고 있었다. 정상군에 비해 과체중군의 체중감량행동 의도( $t=-2.441$ ,  $p<.05$ ), 태도( $t=-2.523$ ,  $p<.05$ ), 주관적 규범( $t=-2.396$ ,  $p<.05$ ) 및 비만 스트레스( $t=-2.497$ ,  $p<.05$ )가 유의하게 높은 것으로 나타났다.

2. 체중감량행동 의도는 계획된 행동 이론 요인 중 태도( $r=.624$ ), 주관적 규범( $r=.331$ ), 체중 관련 특성 중 체형만족도( $r=-.378$ )순으로 유

의한 상관관계를 나타냈다.

3. 단계적 다중회귀분석 결과 설명력은 42.9%이며 유의하게 영향을 미친 변수는 태도( $R^2=.390$ ), 체형만족도( $R^2=.021$ ), 희망 BMI( $R^2=.010$ ), 주관적 규범( $R^2=.008$ ) 순이었으며 계획된 행동 이론 요인 중 태도가 가장 유의한 예측요인이었다. 정상군에서 체중감량행동 의도를 가장 잘 설명해 줄 수 있는 영향요인은 태도( $R^2=.426$ ), 체형만족도( $R^2=.023$ ), 희망 BMI( $R^2=.016$ ) 순으로 설명력은 46.5%였으며 태도가 가장 유의한 것으로 나타났고, 과체중군의 경우 주관적 규범만이 30.2%의 설명력을 나타냈다.

결론적으로 여중생 스스로 자신의 체형을 올바르게 인식하고 체중감량에 대한 올바른 태도를 갖게 하기 위해서는 학교 차원에서 체중에 대한 인식을 높이는 보건교육을 실시하고, 사회 차원에서는 사회적 여론을 조장하는 대중 매체 등을 통해 사회적 기준을 바꾸는 작업이 필요하다.

주요어 : 여중생, 체중감량행동 의도, 계획된 행동 이론

학 번 : 2011-20484

# 목 차

국문초록 .....	i
I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	3
3. 용어 정의 .....	4
4. 연구의 제한점 .....	6
II. 문헌고찰 .....	7
1. 여자청소년과 체중감량행동 .....	7
2. 계획된 행동 이론 .....	11
III. 연구방법 .....	15
1. 연구 설계 .....	15
2. 연구 도구 .....	16
3. 연구 대상 및 자료 수집 방법 .....	21
4. 자료 분석 방법 .....	22
IV. 연구결과 .....	23
1. 체중감량행동 의도를 가진 여중생의 제반특성 .....	23
2. 체중감량행동 의도와 체중 관련 특성, 계획된 행동 이론 요인, 심리적 특성과의 관계 .....	29
3. 체중감량행동 의도에 영향을 미치는 요인 .....	31
V. 논의 .....	37



VI. 결론 및 제언 .....	41
1. 결론 .....	41
2. 제언 .....	43
참고문헌 .....	44
부록 .....	53
ABSTRACT .....	65

## List of Tables

Table 1. General characteristics of subjects .....	24
Table 2. Characteristics related to weight of subjects .....	26
Table 3. Differences of theory of planned behavior(TPB) variables and psychological variables between normal weight group and overweight group .....	28
Table 4. Correlation among all variables of subjects .....	30
Table 5. Stepwise multiple regression between intention and significant independent variables .....	33
Table 6. Stepwise multiple regression between intention and significant independent variables in normal weight .....	35
Table 7. Stepwise multiple regression between intention and significant independent variable in overweight .....	36

## List of Figure

Figure 1. Theory of planned behavior .....	14
Figure 2. Conceptual framework .....	15

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

최근 우리나라에서도 마른 체형을 선호하는 가치관이 팽배해지면서 체중감량에 대한 관심이 비만한 여성은 물론이고 비만하지 않은 여성에까지 확산되고 있다(김은주, 2007; 류호경, 1999, 2005). 특히 여자 청소년들을 중심으로 지나친 체중감량행동이 문제로 부각되고 있다(Guest, 2010; Pesa, 1999; 박선희, 2001; 이예종, 2012). 자신의 신체에 대한 사회적 인식에 민감해지기 쉬운 여자청소년들은 ‘지나치게 마른 체형’이 곧 ‘아름다운 체형’이라는 잘못된 인식을 갖게 되면서 지나친 체중감량을 시도하고 있는 것이다.

이와 같은 부적절한 체중감량 실태는 여자청소년들의 건강을 해치는 위험요인으로 작용하고 있다(Neumark-Sztainer, 2003). 지나친 체중감량으로 인해 영양부족과 골다공증, 어지러움 등의 신체적 문제뿐만 아니라 거식증, 폭식증, 우울 등 정신적 문제까지 초래될 수 있다(조성일, 1994). 체중감량을 위한 잘못된 노력으로 인하여 오히려 다양한 질병에 노출될 기회가 증가하고 전 생애에 걸쳐 건강상 문제가 누적된다는 사실(Guest, 2010)은 질병 예방적 측면에서 여자청소년의 체중조절행동에 대한 광범위한 연구가 필요하다는 것을 시사한다.

체중감량행동에 관한 기존의 국내 연구는 청소년 연령층의 체중감량행동에 대한 실태연구(김영임, 1995; 주석범, 2003)나 체형인식과 체중감량행동에 관한 연구(김영신, 2004; 김지은, 2008; 박종성, 1997; 손우승, 2010; 이예종, 2012; 이원옥, 2009; 이희정, 2005)가 주로 이루어져 왔다. 이론적 기틀을 사용하여 체중감량행동의 예측요인을 포괄적으로 포함하고 있는 행동을 보다 광범위하게 설명한 연구는 매우

드문 실정이다. 여자청소년의 무리한 체중감량행동이 초래하는 부정적 결과를 미연에 방지하기 위해서는 이론적 틀에 근거하여 체중감량행동에 영향을 미치는 요인을 체계적으로 규명할 필요가 있다.

건강관리이론 중 개인의 행동을 설명하는 이론으로 계획된 행동 이론(Theory of planned behavior, 이하 TPB)을 들 수 있다. 이 이론은 인간의 행동이 의도(Intention)에 의해 결정된다고 보고 의도에 영향을 미치는 요인이 태도(Attitude), 주관적 규범(Subjective norm), 지각된 행동통제(Perceived behavioral control)라고 하였다. 이 이론은 행동을 개인적 요인과 사회적 요인으로 설명하고 있어 단순하고 측정 가능하여 일반화 가능성이 높은 것으로 알려져 있으며(Godin & Shephard, 1990), 또한 다양한 영역에서의 유용성이 검증되었다(Armitage, 2001).

미래의 사회를 이끌어가야 하는 청소년들이 건강한 습관을 형성하는 것은 평생의 건강을 위해 중요할 뿐 아니라 다음 세대를 양육하고 그들의 역할 모델이 된다는 점에서 중요하다. 따라서 여자청소년의 잘못된 체중조절행동이 수정될 수 있도록 여러 영향 요인을 고려한 교육 프로그램이 절실히 필요하며 이를 위해서는 여자청소년의 체중감량행동 의도와 이를 결정짓는 요인에 대한 체계적인 규명이 필요하다.

그러므로 본 연구는 초기 청소년기에 있는 여중생을 대상으로 체중감량행동을 결정하는 의도를 파악하고 그 의도에 영향을 주는 요인을 파악함으로써 과잉 체중감량행동을 억제하고 조절할 수 있는 체중감량 프로그램 개발과 교육을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 체중감량행동 의도를 가진 여중생을 대상으로 체중감량 행동 의도를 예측할 수 있는 관련요인을 규명하고 이를 통해 체중감량 프로그램 개발과 교육을 위한 기초자료 제공을 목적으로 한다.

구체적인 연구의 목적은 다음과 같다.

- 1) 체중감량행동 의도를 가진 여중생의 제반 특성을 파악한다.
- 2) 체중감량행동 의도를 가진 여중생의 체중 관련 특성, 계획된 행동 이론 요인, 심리적 특성이 체중감량행동 의도에 미치는 영향을 파악한다.

### 3. 용어정의

#### 1) 체중감량행동

대상자가 의도적으로 체중감소를 위하여 하는 모든 노력을 말하며 본 연구에서는 체중을 줄이기 위한 행동으로 정의한다.

#### 2) 의도

개인이 특정 행동 수행을 얼마나 자발적으로 하려는지 또한 얼마나 많은 노력을 기울이는지에 대한 의사(Ajzen, 1991)이다. 본 연구에서는 여중생의 체중감량행동 의지 정도를 말한다.

#### 3) 행동에 대한 태도

개인이 특정 행동에 대해 갖는 호감도의 평가 정도로(Ajzen, 1991) 본 연구에서는 여중생이 체중감량행동에 대해 내리는 긍정적 또는 부정적 평가 정도를 말한다.

#### 4) 주관적 규범

개인이 특정 행동 수행 여부에 대해 주관적으로 인지하는 사회적 압력(Ajzen, 1991)을 의미한다. 본 연구에서는 여중생이 체중감량행동 수행에 대해 주위사람들 혹은 대중매체로부터 느끼는 압력의 정도를 말한다.

## 5) 지각된 행동 통제

개인이 특정 행동에 대해 지각하는 수행 가능성 또는 불가능성의 정도로(Ajzen, 1991) 본 연구에서는 여중생 스스로 체중감량행동을 수행하는 것이 가능하다고 생각하는지 불가능하다고 생각하는지에 대한 정도를 말한다.

## 6) 자아존중감

개인이 판단하는 또는 자기 자신에 대해 의식적으로 유지하는 평가이다(Rosenberg, 1965). 본 연구에서는 자신에 관한 부정적 혹은 긍정적 평가와 관련되는 것으로 자기존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 말한다.

## 7) 우울

우울은 슬픈 감정, 외로움의 정서적 증상과 죄의식, 무가치함, 사고력 및 주의력 저하, 자살에 대한 생각과 같은 인지적 증상, 불면증, 식욕감퇴, 체중감소, 피로감 등의 생리적 증상을 포함하는 일련의 심리 상태이다(American Psychiatric Association, 1994). 본 연구에서는 슬프고 불행한 정서, 행동장애, 흥미상실, 자기비하, 피로감 등의 생리적 증상을 포함하는 심리 상태를 말한다.



## 8) 스트레스

### (1) 일상생활 스트레스

개인이 가진 자원에 부담이 되거나 그 한계를 초과하여 자신의 안녕을 위협한다고 평가되는 개인과 환경간의 특정한 관계를 유발하는 생활환경에서의 사건들을 의미한다(Lazarus & Folkman, 1984). 본 연구에서는 학교생활, 가정생활, 친구 및 사회적 관계, 자기 자신 등의 4가지 일상생활 영역에서 청소년에게 스트레스를 주는 사건들 및 상황들을 말한다.

### (2) 비만 스트레스

비만은 스트레스 원의 하나로 비만 스트레스는 비만과 스트레스의 결합어로 비만에서 유래되는 스트레스를 총칭한다(조양래, 1997). 본 연구에서는 비만으로 인한 학교생활 및 일상생활에서 느끼는 신체적 불편감, 비만 극복을 위한 노력, 정신적 스트레스를 말한다.

## 4. 연구의 제한점

여학생을 대상으로 하였기 때문에 남학생 및 기타 연령층으로 일반화하는데 한계가 있다.

## II. 문헌고찰

### 1. 여자청소년과 체중감량행동

사회적으로 비만한 남성이 용납되는 반면 비만한 여성은 더 날씬해 지도록 사회적 압력을 받게 되며 이로 인해 여성은 남성에 비해 자신이 적절한 체중이나 체형임에도 불구하고 자신의 비만도를 과대평가하여 부적절한 체중감량으로 부작용을 경험하고 있다(장영애, 2002). 여성들은 아름다움을 추구하는 과정에서 얻는 대가로 불편함, 건강의 손상, 그리고 심한 경우에는 몸에 대한 학대까지도 감수한다고 하였다(고석주, 1992).

이러한 현상에 대해 Wertheim, Paxton, Schutz, 와 Muir (1997)은 청소년이나 젊은 여성의 경우 체중감량의 주요 동기가 건강상의 문제보다는 외모상의 이유라고 말한바 있다. 언론 매체와 패션이 날씬해지도록 하는데 강한 영향력을 행사할 뿐 아니라 친구와 가족으로부터도 직접적인 영향을 받는다고 하였다. 이와 같이 각종 언론매체들과 사회적 유행이 마른 체형을 강조하게 되면서 사춘기의 소녀들에게까지 외모 중시 풍조가 확산되고 있다.

이러한 사회적 분위기 속에서 사춘기의 소녀들은 신체적으로 성호르몬의 영향으로 살이 오르고 심리적으로는 외모에 대한 관심이 높아져서 자신의 신체에 대한 불안감과 부적절함을 느끼고 지나친 체중감량행동을 하는 경우가 있다(Hawkins et al., 1983). 최근 30일 동안 체중 감량을 위해 노력한 적이 있는 여자청소년은 45.5%로 남자청소년의 23.9%보다 월등히 높았고 특히, 여중생의 체중감량 시도율(46.3%)이 여고생(44.7%)보다 높고 매년 증가하는 것으로 나타났다(질병관리본부, 2012). 여자청소년을 대상으로 한 체중감량행동 실태에 관한 국외연구를 살펴보면 미국여고생의 2/3 정도가 체중감량 경험이 있으며

(Forman-Hoffman, 2004; Rosen & Gross, 1987; Serdula et al., 1993) 여중생의 대부분이 체중감량에 관심이 있는 것으로 나타났다(Koff & Rierdan, 1991). 호주나 캐나다 등에서 여자청소년을 대상으로 수행된 실태연구(Guest et al., 2010; McVey et al., 2004)에서도 이러한 경향은 뚜렷하여 무분별한 체중감량행동의 위험성에 대한 경각심이 고조되고 있다.

비만인 경우 비만치료를 목적으로 한 체중감량행동은 바람직하다. 그러나 여중생의 32.1%가 정상체중임에도 자신의 체형을 살이 찌는 편이라고 인지하고, 체중감량을 시도한 학생 중 19.4%가 단식이나 의사 처방 없이 살 빼는 약을 복용하는 등의 부적절한 체중감량방법을 시도한 것으로 나타났다(질병관리본부, 2012). 비만인 경우에도 전문가의 지도하에서 체중감량행동을 하기보다는 자가로 수행하는 경향이 높으며(강윤주, 1997; 김혜경, 2003), 부적절한 체중감량방법을 선택하는 것으로 알려져 있다(Boutelle, 2002). 이러한 무분별한 체중감량행동은 여중생의 정상적인 성장발달에 치명적인 영향을 미치게 되어 영양장애, 성장장애, 골다공증을 야기하고 성적 발달을 지연시킬 수 있다(Guest, 2010; 박종성, 1997). 또한 신경성 식욕부진증(Anorexia Nervosa) 또는 신경성 폭식증(Bulimia Nervosa)과 같은 섭식장애를 초래하기 쉬우며(McVey, 2004; 김영신, 2004), 흡연·음주·다른 약물 등의 건강위험행위를 할 가능성과도 높은 관련이 있다(Pesa, 1999; 박선희, 2001).

초기 청소년기에 고착된 체중감량행동은 현재는 물론이고 인생주기 전반에 걸친 누적적 영향을 미치게 된다(Guest, 2010; 이원옥, 2009). 여중생은 사춘기를 겪으며 급격한 신체성장과 제 2차 성징의 출현으로 성적 성숙을 경험하게 된다(민용식, 2000). 이는 임신과 출산을 경험하게 될 청년기를 준비하는 과정 중에 있다는 것을 의미하며 여중생의 건

강문제가 개인 뿐 아니라 사회적인 문제가 될 수 있음을 시사한다(김은주, 2007). 체중감량행동을 시도한 일부 여중생은 단기간 동안 체중감량에 성공하기도 하지만 이렇게 감소된 체중이 다시 증가되어 오히려 비만을 야기할 뿐 아니라(Stice, 1999) 체중감소와 증가의 반복적 악순환으로 이어진다(Field, A. E., Austin, S. B., Taylor, C. B., Malspeis, S., Rosner, B., Rockett, H. R., Gillman, M. W., & Colditz, G. A., 2003; Holzapfel, 2011; McVey, 2004; 김은주, 2007). 체중의 반복된 증감은 관상동맥 심장질환(CHD: Coronary Heart Disease)의 위험인자로 알려져 있다(Folsom, 1996; Lee, 1992). 비만 여부와 상관없는 자가 체중감량의 잦은 실패와 체중감량에 대한 강박적 이분법적 사고는(이원옥, 2009) 낮은 자존감, 부정적인 심리상태와 관련되어(박선희, 2001) 장차 정신사회적 건강에 악영향을 미치게 된다.

그 결과 국외에서는 청소년기 부적절한 체중감량행동을 예측하기 위한 연구가 다각적으로 이루어져 개인적 측면으로는 자존감(self-esteem)과 우울(Gardner, 2000; Shisslak, 1998), 체형불만족(body dissatisfaction)이나 체중관심도(weight concern)(Killen, 1994; van den Berg, 2002)와 높은 관련이 있음을 보고하고 있다. 사회 환경적 측면에서 보면 대중매체 노출(Field, A. E., Camargo, C. A. Jr., Taylor, C., Berkey, C. S., & Colditz, G. A., 1999; Field, A. E., Camargo, C. A., Jr., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B., & Colditz, G. A., 2001), 부모의 체중관심도(Field et al., 2001; Gardner, 2000; McCabe, 2005), 또래의 체중에 대한 태도(Field et al., 1999; Gardner, 2000; McCabe, 2005; Shisslak, 1998)와 관련이 있으며 이러한 결과는 미국 뿐 아니라 영국, 호주에서도 보고되고 있다(Linde, 2009).

반면 국내 연구는 주로 체중감량행동에 영향을 미치는 단편적 요인에 대한 연구가 주로 이뤄지고 있는데, 비만도(김지은, 2008; 이원옥, 2009; 주석범, 2003)나 신체상(박종성, 1997; 이수현, 2001; 이희정, 2005), 체형에 대한 만족도(민혼기, 2011; 손우승, 2010; 이예중, 2012) 등이 체중감량행동과 높은 상관관계가 있는 것으로 보고되고 있다. 우리나라 여자청소년은 체중감량 의도가 높고(강윤주, 1998; 질병관리본부, 2012), 실제로 각종 체중감량행동 경험이 보고되고 있다(장영애, 2002). 여학생의 다수가 자신의 체중과 체형을 왜곡하여 인지하고 있으며 체형에 불만족 할수록 단식, 약물 사용, 구토 등의 부적절한 체중감량행동을 하는 것으로 나타났다(질병관리본부, 2012).

이와 같이 여자청소년들은 자신의 체형에 관심이 높고 실제보다 과체중으로 인식하여 체중감량행동을 시도하는 경향이 있고 무리한 체중감량행동방법으로 건강상 위해를 끼치고 있음을 알 수 있다. 더 나아가 대중매체의 몸 이미지를 기준으로 자신의 몸을 평가하거나 외모가 여성들의 삶의 질을 좌우할 수 있는 우선의 자원이라는 잘못된 인식을 가지고(임인숙, 2004) 부적절한 방법의 체중감량행동을 지속할 위험이 크다.

## 2. 계획된 행동 이론(TPB)

계획된 행동 이론(Theory of planned behavior; Ajzen, 1991)은 인간의 행동이 인간의 의도에 의해 결정된다는 합리적 행동 이론(Theory of Reasoned Action; Ajzen & Fishbein, 1980)의 확장된 모형이다. 이 이론에서는 행동의 결정인자로 행동의 의도(Intention)를 제시하였고 의도는 다시 행동에 대한 태도, 주관적 규범, 지각된 행동 통제라는 세가지 요인에 의해서 결정된다고 하였다(Figure 1). 행동에 대한 태도는 특정 행동에 대해 내리는 긍정적, 부정적 평가 정도를 의미하며 행동 자체에 대한 태도임을 강조한다. 주관적 규범은 행동을 수행하는데 있어서 느끼는 사회적 압력을 의미한다. 만약 태도와 주관적 규범이 일치하지 않을 때에 의도는 두 요소의 상대적인 중요성에 의해서 결정된다. 만약 경제적인 행동이라면 태도가 중요하고 협조적인 행동이라면 규범이 더 중요하다(김성재, 1995). 지각된 행동 통제는 행동 수행에 따르는 장애에 대한 개인의 자각, 즉 행동 수행의 용이성 또는 어려움에 대한 지각으로써 예상되는 장애물, 과거경험, 수행의지 및 개인이 가진 자원이나 기회가 영향을 미치며 이것이 실제적 통제를 반영하고 있다고 본다.

행동에 대한 태도는 특정 행동의 결과에 대해 갖는 신념인 행동신념과 그 결과와 관련된 가치인 결과평가에 의해서 결정된다. 주관적 규범은 개인이 특정 행동의 수행여부에 대해 특정인들로부터 사회적 압력을 느끼는 정도인 규범적 신념과 특정 준거인을 따르려는 정도인 순응동기에 의해서 결정된다. 또한 지각된 행동 통제는 행동수행의 용이성 및 행동 관련 자원과 장애에 관한 신념인 통제신념 즉 행동 수행의 용이성 및 어려움에 대한 지각, 과거경험 및 수행의지에 의해 결정된다. 이 이론에 따르면 개인의 행동에 대한 태도는 행동 결과에 대한 평가와 행동신념의 강도간의 곱으로 나타낼 수 있다. 또한 주관적 규범은 규범적 신념과 순응동기의 곱으로 측정할

수 있다(Ajzen & Madden, 1986).

이 이론의 특징은 기타의 배경변수를 포함하지 않는다는 것으로 즉, 대상자의 인구사회학적 특성인 연령, 결혼상태, 교육 등과 성격 특성 등의 많은 다른 변수들은 각 신념에 영향을 줄 수는 있으나 행동과의 직접적인 관련성은 없다고 보기 때문에 다른 행동 이론에 비해 단순 명확하고 측정 가능하여 일반화 가능성이 높은 이론으로 평가되고 있다. 또한 이 이론은 사회적 행위는 물론 건강관련 행동을 정확히 예측한다고 보고되기도 하였다(Godin & Shephard, 1990). 이는 주관적 규범이 사회학적인 관점보다 제한된 개념으로 특정인에게서 느끼는 압력의 정도로 해석되기 때문이다.

이 이론을 건강문제와 연관시킨 연구에 대해 살펴보면 대학생의 체중감량에 대해 계획된 행동 이론을 적용한 Schifter와 Ajzen(1985)의 연구에서는 체중감량에 대한 의도는 태도, 주관적 규범, 지각된 행동 통제에 기초하여 정확하게 예견되어 74%의 설명력을 보였으며 지각된 행동 통제가 6주 후 실제로 감량된 체중의 양을 예견하는데 정확한 지표라고 밝혔다. 성인을 대상으로 규칙적인 운동과 이상적 체중유지, 스트레스 상황을 피하려는 의도와 그에 대한 태도, 주관적 규범간의 관계를 분석한 Pender 등(1986)의 연구에서는 운동에 대한 의도와 태도, 주관적 규범간의 상관성은 유의하였으며 태도가 주관적 규범보다 운동의도에 상관성이 더 높았다. 중년여성을 대상으로 유방자가검진을 수행하려는 의도와 유방자가검진을 예측하는데 있어 태도와 주관적 규범의 기여를 알아본 Lierman 등(1990)의 연구에서는 의도는 유방자가검진 수행과 가장 강한 상관관계를 가지고 있었으며 간접적인 태도 측정과 주관적 규범이 변량의 32%를 설명하였다.

한편 체중감량행동을 예측하기 위해 계획된 행동 이론을 적용한 국내 연구로 초등학생을 대상으로 한 김혜경 등(2003)의 경우 연구

결과 체중감량행동 의도의 예측요인으로 태도와 주관적 규범이 유의한 것으로 제시하였다. 그 외 건강관련 행동에 적용된 것을 보면 군 흡연자를 대상으로 금연행동 예측에 관한 지연옥(1994)의 계획된 행동이론 검증연구에서는 태도, 주관적 규범 및 지각된 행동통제가 모두 금연의도에 대하여 유의한 예측결과를 보였으며 설명력은 20%였다.

산모의 모유수유 행동에 대한 남은숙(1995)의 연구에서 태도와 주관적 규범 외에 지각된 행동통제가 추가되었을 때 의도에 대한 설명력은 72%로 매우 증가되어 강한 관계를 보였다. 그러나 지각된 행동통제는 의도에 대해서는 직접적 효과가 있었으나 행동에 대해서는 의도를 통한 간접적 효과만 나타냈다.

이건세(1999)의 연구에서는 농촌에 거주하는 30세 이상의 여성을 대상으로 자궁암 조기검진과 관련된 태도, 주관적 규범, 행동통제인식과 의도, 실제 행동과의 관계를 분석하였다. 계획된 행동 이론에서 의도에 대한 설명력은 30%였으며 실제 행동에 대한 설명력 21%보다 높게 나타났다.

초등학생과 중학생을 대상으로 인터넷 게임행동을 예측하기 위해서 계획된 행동 이론을 적용한 연구에서 태도, 주관적 규범, 지각된 행동 통제가 인터넷 게임행동의 45%를 설명하였고, 의도와 지각된 행동 통제가 38.8%의 설명력을 가진다고 보고하였다(권선중, 2004).



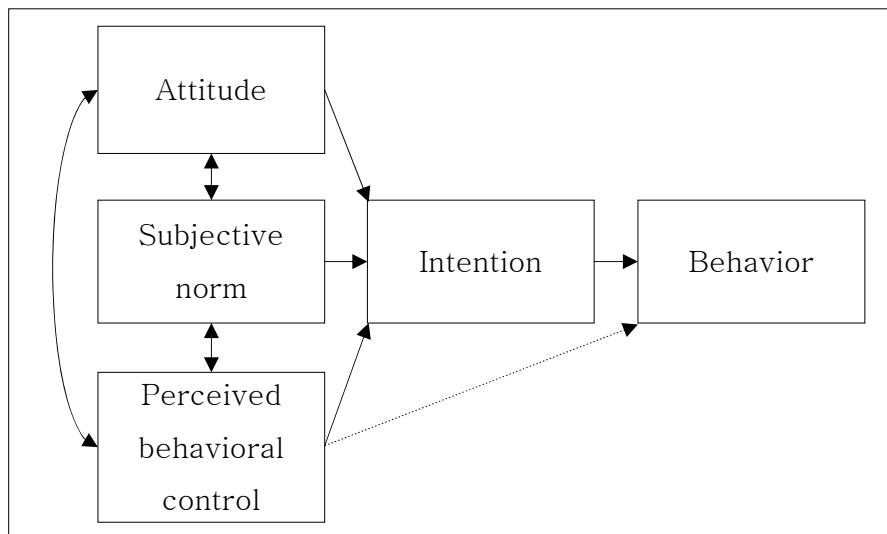


Figure 1. Theory of planned behavior(Ajzen, 1991)

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구 설계

본 연구는 여중생의 체중감량행동을 결정하는 의도와 그 의도의 영향 요인인 체중 관련 특성, 계획된 행동 이론 요인 및 심리적 특성을 각각 독립변수로 하여 이들 간의 관계를 알아보는 횡단적 서술적 상관관계 연구이다.

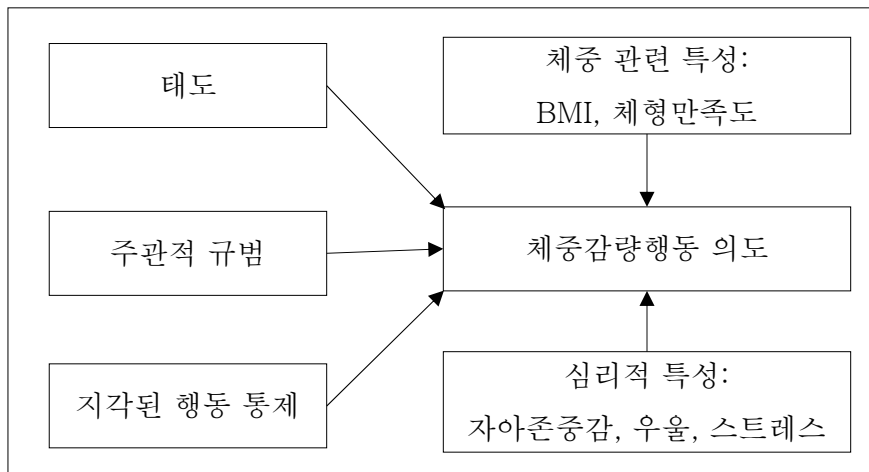


Figure 2. Conceptual framework

## 2. 연구도구

본 연구는 구조화된 설문지를 사용하였으며, 설문지의 문항은 일반적 특성 4문항, 체중 관련 특성 3문항, 계획된 행동 이론 관련 요인 4문항, 심리적 특성 4문항으로 총 15개 문항으로 구성되었다.

### 1) 일반적 특성

대상자의 인구사회학적 배경을 알아보기 위해 본 연구자가 구성한 가족 형태, 부모의 사회경제적 상태(학력, 직업, 가정형편), 흡연 상태 등 총 4문항을 사용하였다.

### 2) 체중 관련 특성

본 연구에서는 선행 연구의 문헌고찰을 바탕으로 체중 관련 특성에 관하여 연구자가 구성한 BMI, 체형만족도 등 총 3문항을 사용하였다.

### 3) 의도

Ajzen과 Fishbein(1980)이 제시하고 Ajzen과 Madden(1986)에 의해 확정된 도구개발 지침을 이용하여 류호경(1994)과 홍경의(2000)가 개발하고 안혜윤(2003)이 체중감량행동에 맞게 수정한 계획된 행동 이론 도구 중 체중감량행동 의도에 관한 2문항을 사용하였다. ‘매우 그렇다’ 5점부터 ‘전혀 그렇지 않을 것이다’ 1점까지로 점수화하고 체중감량행동의 의도 점수는 2개 항목의 합으로 나타내며 점수가 높을수록 체중감량행동을 수행하려는 자발적 의지가 강한 것으로 본다. 안혜윤(2003)에서 사용된 도구의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 0.88이었으며 본 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 0.804이었다.

### 3) 태도

Ajzen과 Fishbein(1980)이 제시하고 Ajzen과 Madden(1986)에 의해 확정된 도구개발 지침을 이용하여 지연옥(1994)이 개발한 도구를 광연희(2006)가 체중감량행동에 맞게 수정한 계획된 행동 이론 도구 중 태도에 관한 문항을 사용하였다. 한 달 이내에 체중감량행동을 시작하는 것에 대한 태도에 대하여 측정하고, 총 7 개의 하위항목으로 구성되며 각 항목은 +3점에서 -3점까지로 점수화하였다. 응답 배점은 긍정적 항목은 ‘매우(+3)’에서 ‘약간(+1)’으로 배점하고 ‘보통(0점)’, 부정적 항목은 ‘매우(-3)’에서 ‘약간(-1)’으로 하고 최고 +21, 최저 -21점까지 가능해 점수가 높을수록 체중감량행동에 대해 긍정적인 태도를 나타내는 것으로 해석한다. 지연옥(1994)과 광연희(2006)에서 사용된 도구의 Cronbach's  $\alpha$  값은 각각 0.97, 0.65이었고 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 0.936이었다.

### 4) 주관적 규범

Ajzen과 Fishbein(1980)이 제시하고 Ajzen과Madden(1986) 에 의해 확정된 도구개발 지침을 이용하여 류호경(1994)과 홍경의(2000)가 개발하고 안혜윤 (2003)이 체중감량행동에 맞게 수정한 계획된 행동 이론 도구를 본 연구에 맞게 보완하여 사용하였다. 총 11개의 하위 항목으로 각 문항은 ‘매우 격려할 것이다.’ 4점부터 ‘전혀 격려하지 않을 것이다.’ 1점까지로 4점 리커트 척도로 구성되며 본 연구에서는 가족관계, 교우관계 및 대중매체의 영향까지 고려하여 사회적 압력에 따르려 하는 정도를 측정하였다. 류호경(1994), 안혜윤(2003)에서 사용된 도구의 Cronbach's  $\alpha$  값은 각각 0.88, 0.89이었고 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 0.89였다.

## 5) 지각된 행동 통제

Ajzen과 Fishbein(1980)이 제시하고 Ajzen과 Madden(1986)에 의해 확정된 도구개발 지침을 이용하여 지연옥(1994)과 홍경의(2000)가 개발한 도구를 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 체중감량행동의 지각된 행동 통제에 관한 2항목을 사용하여 ‘매우 그렇다’ 4점부터 ‘전혀 그렇지 않을 것이다’ 1점까지로 점수화하고 체중감량행동의 지각된 행동 통제 점수는 2개 문항의 합으로 나타낸다. 지연옥(1994)의 연구에서 사용된 도구의 Cronbach’s  $\alpha$  값은 0.72이었고 본 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha$  값은 0.733이었다.

## 6) 자아존중감

Rosenberg가 1965년 개발하고 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 한국판 도구를 사용하였다. 긍정적 자아존중감을 측정하는 문항 5개와 부정적 자아존중감을 측정하는 문항 5개(3, 5, 8, 9, 10)의 총 10문항으로 구성되어 있다. 4점 리커트 척도로 긍정적 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 4점까지 사용되었으며 부정적 문항은 역채점하여 분석하였다. 점수가 높을수록 대상자의 자아존중감이 높음을 의미한다. 중학생을 대상으로 한 이소영(2012)의 연구에서 사용된 Cronbach’s  $\alpha$ 는 0.83이었고 본 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 0.871이었다.

## 7) 우울

한국판 소아 우울 지수(K-CDI, Korean-Children’s Depression Inventory)는 Kovacs 와 Beck(1977)가 만든 성인용 우울 척도(Beck’s Depression Inventory)의 아동청소년 대상 수정판으로 조수철과 이영식(1990)이 번안하고 표준화한 것을 사용하였다. 자가 보고

식 우울 평정척도로써 7세에서 17세 아동과 청소년에게 실시할 수 있다. 총 27문항으로 구성되어 있으며 각 문항에 제시되어 있는 3개의 서술문 중 지난 2주일 동안의 자신을 가장 잘 묘사하는 서술문을 고르게 된다. 우울 증상의 심각도에 따라 0점-2점까지 채점되어 총 점수의 범위는 0점-54점이 되고 점수가 높을수록 우울의 정도가 높음을 의미한다. 이 검사는 우울의 주요 증상을 나타내는 우울정서, 행동문제, 흥미 상실, 자기비하, 생리적 증상의 5가지 하위 범주로 나눌 수 있다. 조수철 등(1990)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 0.88이었고 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 0.88이었다.

## 8) 스트레스

### (1) 일상생활 스트레스

일상생활 스트레스에 관한 문항은 윤혜정(1993)의 연구를 바탕으로 박보영(2012)이 중학생을 대상으로 수정·보완하여 재구성한 총 44문항 척도를 사용하였다. 학교생활, 가정생활, 친구 및 사회적 관계, 자기 자신 관련 각 11문항씩 4가지 하위범주로 나뉘며, 각 문항은 '전혀 받지 않는다' 1점에서 '매우 많이 받는다' 4점까지 리커트 척도를 이용하여 점수가 높을수록 일상생활 스트레스가 높은 것을 의미한다. 박보영(2012)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 0.93이었고 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 0.927이었다.

### (2) 비만 스트레스

비만 스트레스에 관한 문항은 조양래(1997)의 연구를 바탕으로 박보영(2012)이 중학생을 대상으로 수정·보완하여 재구성한 총 28문항 척도를 사용하였다. 신체상 불편함 12문항, 비만 극복을 위한 나의 노력 7문항, 비만에서 오는 정신적 스트레스 9문항으로 구성되는 3가

지 하위범주로 나뉘며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 4점까지 리커트 척도를 이용하여 점수가 높을수록 비만 스트레스가 높은 것을 의미한다. 박보영(2012)의 연구에서 Cronbach’s  $\alpha$ 는 0.89이었고 본 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 0.882이었다.

### 3. 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구의 표적 모집단은 서울시 소재 중학교에 재학 중인 여학생이며, 근접 모집단은 서울시 노원구, 성북구, 서초구, 송파구에 소재한 중학교에 재학 중인 여학생을 대상으로 하였다.

보건복지부 질병관리본부 건강영양조사과의 2011년 자료에 의하면 표적 모집단수는 163,987명이다. 서울시 여중생의 체중감량행동 시도율은 44.1%이고 신뢰구간은  $\pm 0.05$ , 신뢰수준 95%( $Z=1.96$ )일 때, 본 연구에서의 표본은 최소 380명이 되어야 한다.<sup>1)</sup> 탈락을 10%까지 고려한다면 최소 420명의 표본이 필요하다.

구체적인 대상자 선정기준은 다음과 같다.

- 1) 국문해독이 가능한 자.
- 2) 언어적, 비언어적 의사소통이 가능한 자.
- 3) 본 연구의 목적을 이해하고 참여를 허락한 자.

본 연구는 서울대학교 간호대학 내의 연구윤리심의위원회(IRB)에 연구계획서를 제출하여 승인을 받은 후 진행하였다. 편의 표출된 서울시 4개구에 위치한 중학교의 교장선생님과 보건교사의 협조로 2013년 8월 한 달 간 담임교사 및 보건교사가 연구의 목적과 익명성에 대해 설명한 후 이에 응한 학생 493명을 대상으로 설문조사를

---

$$1) \text{ Sample Size} = \frac{Z^2 \times p \times (1-p)}{L^2}$$

$Z$  = Z value(1.96 for 95% confidence level)

$P$  = percentage picking a choice

$L$  = allowable error



실시하였다. 설문조사는 보건수업이나 창의적 체험활동 시간에 여학생 자신이 속한 해당교실에서 학생에게 자가 보고식 설문지를 우선 기입하게 한 후 빠진 문항에 대해서는 면담을 통해 설문지를 완성하였다. 이중 기입이 불확실하거나 제대로 응답되지 않은 설문조사 결과를 제외한 450명 중 최종적으로 체중감량행동 의도를 가진 339명의 자료를 분석하였다.

#### 4. 자료 분석방법

수집된 자료는 SPSS 21.0 version을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 내용은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성, 체중 관련 특성, 계획된 행동 이론 요인 및 심리적 특성은 기술적 통계를 통해 분석하였다.
- 2) 체중감량행동 의도와 계획된 행동 이론의 요인, 체중 관련 특성 및 심리적 특성 간의 상관관계는 Pearson correlation analysis로 분석하였다.
- 3) 체중감량행동 의도에 미치는 예측요인들의 각 단계별 유의성 검증은 Stepwise multiple regression method를 사용하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 체중감량행동 의도를 가진 여중생의 제반 특성

#### 1) 일반적 특성

대상자의 학년은 2학년이 36명(10.6%), 3학년이 54명(15.9%)이었고 1학년이 249명(73.5%)으로 가장 많았다. 가족형태를 묻는 문항에서 부모와 함께 사는 학생이 319명(94.1%)이었고 편부나 편모가정 학생이 15명(4.4%), 조손가정 학생이 5명(1.5%)이었다.

사회경제적 수준과 관련되어 가정형편에서 ‘잘사는 축’에 응답한 학생이 141명(41.6%), ‘못사는 축’은 22명(6.5%)이었고 대상자의 절반 이상인 176명(51.9%)이 ‘보통’이라고 답하였다. 부모의 학력 및 직업 유무 문항에서는 아버지가 ‘대졸 이상’이 267(78.8%), 어머니가 ‘대졸 이상’이 248(73.2%)이었고 아버지 335명(98.8%), 어머니 81명(23.9%)이 직업을 가지고 있는 것으로 나타났다.

초경을 시작한 학생은 299명(88.2%)으로 평균 시작나이는 13세이었으며, 흡연여부와 관련한 문항에서 대다수의 학생인 337명(99.4%)이 흡연을 한 적이 없다고 응답하였다. 2명(.6%)의 흡연 여중생은 하루 평균 5개비 이하의 흡연량을 보이며 흡연이유로 스트레스 해소를 위해서라고 응답하였다.

Table 1. General characteristics of subjects

(N=339, unit: person)

Variables	Category	n(%)
Grade	1 <sup>st</sup>	249(73.5)
	2 <sup>nd</sup>	36(10.6)
	3 <sup>rd</sup>	54(15.9)
Type of family	With parents	319(94.1)
	With father or mother	15(4.4)
	With grandparents	5(1.5)
SES		
Father's educational level(yrs)	>12yrs	267(78.8)
	≤12yrs	72(21.2)
Father's job	No	4(1.2)
	Yes	335(98.8)
Mother's educational level(yrs)	>12yrs	248(73.2)
	≤12yrs	91(26.8)
Mother's job	No	258(76.1)
	Yes	81(23.9)
Family economic status	Low	22(6.5)
	Middle	176(51.9)
	High	141(41.6)
Beginning of menarche	No	40(11.8)
	Yes	299(88.2)
beginning age of menarche(yrs) 13yrs(mean)		
Smoking experience	No	337(99.4)
	Yes	2(.6)
Amount of smoking (No. of cagarette/day)	>5	2(100)
	≤5	0(0)
Reason of smoking	Weight reduction	0(0)
	Inclusion in peer group	0(0)
	Stress reduction	2(100)
	looking like an adult	0(0)

## 2) 체중 관련 특성

전체 조사대상자의 BMI 평균은 19.9로 성장도표 상 14~15세의 50%(19.97)에 근사한 결과를 보였으나 실측 BMI 평균(19.9)과 희망 BMI 평균(17.5) 간 2.4정도의 차이를 나타냈다. 체형만족도의 경우 '불만족 측'에 속하는 여중생이 183(54%)으로 가장 많았고 '보통' 111명(32.7%), '만족 측' 45명(13.3%) 순이었다.

대한소아과학회에서 제시한 2007년 한국 소아청소년 성장도표의 청소년 비만 진단 기준을 참고로 연구 대상자를 정상군과 과체중군으로 분류하여 체중 수준의 분포 및 체중 관련 특성을 Table 2에 제시하였다. 정상군 BMI는 19.2로 성장도표 상 14~15세의 50%(19.97)에 근사한 표준 BMI를 보였으나 희망 BMI가 17.3으로 성장도표 상 10~25%에 속하여 정상 범주에 속하기는 하나 현재 체형보다 훨씬 마른 체형을 선호함을 알 수 있다. 과체중군의 경우 실측 BMI가 24.9로 성장도표 상 90~95%에 속하여 과체중 범주에 속하며 희망 BMI가 19.0으로 25~50%에 속하여 정상 체형을 원하기는 하나 큰 폭의 체중 감량을 원하고 있음을 알 수 있다. 체형만족도에 있어서 과체중군의 74.4%가 자신의 체형에 불만족하는 것으로 나타나 정상군의 51%보다 유의하게 높았다( $\chi^2 = 8.472, p < .05$ ).

Table 2. Characteristics related to weight of subjects (N=339)

Variables		NW	OW	t/ $\chi^2$	p	Total
Distribution(N(%))		296(87.3)	43(12.7)			339(100.0)
BMI	Measured	19.2±1.7	24.9±2.8	-18.466	.000**	19.9±2.7
	Wanted	17.3±1.4	19.0±1.6	-7.450	.000**	17.5±1.5
	Difference	-1.9±1.7	-5.9±2.4			-2.4±2.3
Satisfaction of body shape(N(%))						
	Very unsatisfactory	37(12.5)	11(25.6)			48(14.2)
	Slightly unsatisfactory	114(38.5)	21(48.8)			135(39.8)
	Moderate	104(35.1)	7(16.3)	8.472	.014*	111(32.7)
	Slightly satisfactory	39(13.2)	3(7.0)			42(12.4)
	Very satisfactory	2(.7)	1(2.3)			3(.9)

NW(Normal Weight), OW(Overweight)

\*p<.05 \*\*p<.01

### 3) 계획된 행동 이론 요인 및 심리적 특성

조사대상자인 체중감량행동 의도를 가진 여중생은 태도가 평균 10.94점(범위 -21~21)으로 체중감량행동에 대해 긍정적 태도를 보였으며 주관적 규범은 30.51점(범위 11~44)으로 체중감량에 대한 사회적 압력에 약간 따르려하는 것으로 나타났다. 지각된 행동 통제 점수는 5.28점(범위 2~8)으로 보통의 통제력을 가지고 있는 것으로 나타났다.

심리적 특성에서 자아존중감은 평균 29.53점(범위 10~40)으로 약간 높은 편이었으며 우울은 13.82점(범위 0~54)으로 정상 수준을 보였으며 일상생활 스트레스 91.62점(범위 44~176), 비만 스트레스 55.08점(범위 28~112)으로 낮은 스트레스 수준을 나타냈다.

연구 대상자의 BMI를 2007년 한국 소아청소년 성장도표에 따라 정상군(5-84 백분위수:NW)과 과체중군(85 백분위수 이상 또는 BMI 25 이상:OW)으로 분류한 후 계획된 행동 이론 요인 및 심리적 특성 간 차이가 있는지 살펴보았다. 정상군에 비해 과체중군의 체중감량행동 의도( $t=-2.441$ ,  $p<.05$ ), 태도( $t=-2.523$ ,  $p<.05$ ), 주관적 규범( $t=-2.396$ ,  $p<.05$ ) 및 비만 스트레스( $t=-2.497$ ,  $p<.05$ )가 유의하게 높은 것으로 나타났다.

Table 3. Differences of theory of planned behavior(TPB) variables & psychological variables between normal weight group and overweight group

Variables	Range	Median	Mean±SD		Difference	t	p	Total (Mean±SD)
			NW	OW				
Intention of weight reduction	2 ~ 10	6	8.13±1.51	8.72±1.32	-.59	-2.441	.015*	8.20±1.50
Attitude	-21 ~ 21	0	10.52±8.19	13.84±6.94	-3.31	-2.523	.012*	10.94±8.11
Subjective norm	11 ~ 44	27.5	30.18±6.64	32.77±6.36	-2.58	-2.396	.017*	30.51±6.66
Perceived behavioral control	2 ~ 8	5	5.28±0.80	5.26±0.90	.02	.186	.853	5.28±0.81
Self-esteem	10 ~ 40	25	29.42±5.49	30.28±5.36	-.86	-.967	.334	29.53±5.47
Depression	0 ~ 54	27	13.87±7.73	13.51±7.59	.35	.281	.779	13.82±7.70
Everyday life stress	44 ~ 176	110	91.94±19.83	89.37±15.83	2.57	.813	.417	91.62±19.36
Obesity stress	28 ~ 112	70	54.41±12.86	59.65±12.85	-5.24	-2.497	.013*	55.08±12.95

NW(Normal Weight), OW(Overweight)

\*p<.05

## 2. 체중감량행동 의도와 체중 관련 특성, 계획된 행동 이론 요인, 심리적 특성의 관계

체중 관련 특성에 포함된 실측 BMI, 희망 BMI, 체형만족도 세 개의 요인 모두 여중생의 체중감량행동 의도와 유의미한 관계에 있음을 알 수 있다. 실측 BMI는 의도와 정적상관관계( $r=.194, p<.01$ )를 보였고, 희망 BMI, 체형만족도는 의도와 부적상관관계(각각  $r=-.121, p<.05$ ;  $r=-.378, p<.01$ )보였다.

태도와 주관적 규범 요인이 여중생의 체중감량행동 의도와 유의미한 정적상관관계( $r=.624, .331, p<.01$ )에 있는 것으로 나타났다.

대상자의 심리적 특성 중 비만 스트레스 변수가 체중감량행동 의도와 유의한 정적상관관계( $r=.237, p<.01$ )를 보였으며 이는 결국 비만 스트레스가 높으면 체중감량행동 의도가 높다고 할 수 있다.



Table 4. Correlation among all variables of subjects \*p<.05 \*\*p<.01

	Intention	Measured BMI	Wanted BMI	Satisfaction of body shape	Attitude	Perceived behavioral control	Subjective norm	Self-esteem	Depression	Everyday life stress	Obesity stress
Intention	1										
Measured BMI	.194**	1									
Wanted BMI	-.121*	.536**	1								
Satisfaction of body shape	-.378**	-.319**	.038	1							
Attitude	.624**	.259**	-.032	-.388**	1						
Perceived behavioral control	.019	.065	-.025	-.117*	.136*	1					
Subjective norm	.331**	.212**	.074	-.143**	.413**	.090	1				
Self-esteem	.057	-.009	.095	.227**	.044	-.043	.214**	1			
Depression	.068	.058	-.073	-.233**	.036	.071	-.213**	-.754**	1		
Everyday life stress	-.008	.040	-.005	-.163**	-.019	.040	-.150**	-.555**	.571**	1	
Obesity stress	.237**	.263**	.054	-.344**	.270**	.111*	.058	-.537**	.564**	.581**	1

### 3. 체중감량행동 의도에 영향을 미치는 요인

체중감량행동 의도에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위한 회귀분석에 앞서 다중공선성 여부를 조사하기 위해 분산확대지수(variance inflation factors, VIF)를 분석하였다. 회귀모형에서 공차한계의 최대값은 1이며 다중공선성이 낮을수록 공차한계값이 높게 나타나고 일반적으로 값이 10을 넘으면 다중공선성의 가능성이 있다고 판단한다. 본 연구의 회귀분석에서는 모든 VIF값이 충분히 낮아 다중공선성의 문제가 없음을 확인하였다.

또한 회귀분석에서 종속변수인 체중감량행동 의도의 오차항이 서로 독립적인지를 검정하기 위해 더빈-왓슨 검정(Durbin-Watson test)을 시행하여 자기상관성을 확인하였다. 더빈-왓슨 검정 통계량의 값은 0 이상 4이하로 계산되며 값이 2근처이면 오차항들 간 자기상관(autocorrelation)이 없는 것으로 판단한다. 본 연구의 회귀분석에서 더빈-왓슨 검정 통계량은 1~2근처로 나타나 오차항들 간 자기상관 문제가 없음을 확인하였다.

본 연구에서는 체중 관련 특성, 태도·주관적 규범·지각된 행동 통제, 심리적 특성과 체중감량행동 의도와의 상관관계분석을 통해 관계를 알아보고 최종적으로 가장 결정적인 변수를 선별하기 위해 단계적 다중 회귀분석을 통해 전체 다중회귀모형을 구성하였다.

여러 변수들 중에서 체중감량행동 의도를 가장 잘 설명해낼 수 있는 영향요인을 알아보고자 체중 관련 특성, 태도·주관적 규범·지각된 행동 통제, 심리적 특성 중 상관성이 나타난 변수들을 독립변수로 하여 단계적 다중회귀분석을 시행하였다.

시행 결과 전체 모형의 설명력은 42.9%이며 모형적합도는 .01 수준에서 통계적으로 유의하였다( $F=62.803$ ). 체중감량행동 의도에 가장 큰 영향을 미친 변수는 태도( $R^2=.390$ ), 체형만족도( $R^2=.021$ ), 희망 BMI( $R^2=.010$ ), 주관적 규범( $R^2=.008$ ) 순으로 나타났다.

#### 단계적 다중회귀모형

체중감량행동 의도=[상수] + .096[태도] + -.260[체형만족도] +  
-.106[희망 BMI] + .023[주관적 규범]

Table 5. Stepwise multiple regression between intention and significant independent variables

Variable	Intention						
	B	$\beta$	t	p	VIF	multi regression	F-value
Attitude	.096	.517	10.591	.000**	1.395	.624	215.164**
Satisfaction of body shape	-.260	-.158	-3.532	.000**	1.178	.641	117.382**
Wanted BMI	-.106	-.106	-2.543	.011*	1.011	.649	81.083**
Subjective norm	.023	.102	2.244	.026*	1.218	.655	62.803**
Durbin-Watson	2.124						
Measured BMI		.078	1.425	.155	1.762		
Obesity stress		.050	1.108	.268	1.175		

\*p<.05    \*\*p<.01

정상군에서 체중감량행동 의도를 가장 잘 설명해 줄 수 있는 영향요인을 알아보기 위해 상관성이 있는 독립변수들만으로 단계적 다중회귀 분석을 시행한 결과 46.5%의 설명력을 보였으며 태도( $R^2=.426$ ), 체형만족도( $R^2=.023$ ), 희망 BMI( $R^2=.016$ ) 순으로 영향을 미쳤으나 계획된 행동 이론 요인 중 태도가 가장 영향력 있는 것으로 나타났다(Table 6).

과체중군의 분석 결과 계획된 행동 이론 요인 중 주관적 규범의 변동은 30.2%만큼 설명될 수 있으며 통계적으로 유의한 것으로 나타났다 (Table 7).

Table 6. Stepwise multiple regression between intention and significant independent variables in normal weight

Variable	Intention						
	B	$\beta$	t	p	VIF	multi regression	F-value
Attitude	.106	.575	12.251	.000**	1.201	.653	218.109**
Satisfaction of body shape	-.267	-.159	-3.393	.001**	1.198	.670	119.604**
Wanted BMI	-.140	-.125	-2.898	.004*	1.017	.682	84.549**
Durbin-Watson	1.967						
Measured BMI	.052	.989	.989	.323	1.505		
Subjective norm	.071	1.519	1.519	.130	1.198		
Obesity stress	.025	.549	.549	.583	1.158		
*p<.05    **p<.01							

Table 7. Stepwise multiple regression between intention and significant independent variable in overweight

Variable	Intention				
	B	$\beta$	t	p	multi regression
Subjective norm	.114	.550	4.215	.000**	.550
					.302
					17.765**

\*\*p<.01

## V. 논의

체중 관련 특성, 심리적 특성, 계획된 행동 이론 요인들과 체중감량 행동 의도와 의 관계를 보는 단계적 다중회귀분석에서 태도( $R^2=.390$ ), 체형만족도( $R^2=.021$ ), 희망 BMI( $R^2=.010$ ), 주관적 규범( $R^2=.008$ ) 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 체중감량행동에 대한 태도가 긍정적일수록, 체형만족도와 희망 BMI가 낮을수록, 체중감량행동 수행에 대해 주위사람들 혹은 대중매체로부터 느끼는 압력의 정도가 높을수록 체중감량행동 의도가 높았다. 특히, 체중감량행동에 대한 태도가 긍정적일수록 의도가 유의하게 높은 결과를 보였다. 각각의 특성들과 체중감량행동 의도와 의 상관관계에서 실측 BMI, 희망 BMI, 체형만족도, 태도, 주관적 규범, 비만 스트레스가 유의한 상관관계를 보였으나 이 중에서 체중감량행동 의도를 가장 잘 설명해 주는 것은 태도, 체형만족도, 희망 BMI, 주관적 규범 순으로 단계적 다중회귀분석 결과 42.9%의 설명력을 나타냈다.

정상군의 경우 실측 BMI, 희망 BMI, 체형만족도, 태도, 주관적 규범, 비만 스트레스가 유의한 상관관계를 보였으나 단계적 다중회귀분석 결과 태도( $R^2=.426$ ), 체형만족도( $R^2=.023$ ), 희망 BMI( $R^2=.016$ ) 순으로 영향을 미쳤으나 가장 영향력 있는 예측 요인은 태도로 나타났다. 반면, 과체중군의 경우 유의한 상관관계를 보인 주관적 규범만이 30.2%의 설명력을 나타냈다.

날씬함에 대한 동경이나 외모를 중시하는 가치관의 확대에 의해 많은 사람들이 마른 체형을 선호하고 있으며 이러한 경향은 남성보다는 여성에서 우세하다(김은주, 2007; 류호경, 1999, 2005). 사춘기의 여학생은 자신의 체형에 대해 관심을 가지기 시작하며(류호경, 1999) 자



신의 외모에 가장 민감한 시기인 성장기에 있다. 이러한 시기에 마른 체형을 선호하는 사회적 시선을 내면화하고 타인을 의식하는 태도를 형성하게 되어 청소년기 여학생들이 자신의 실제 체형과 상관없이 이상적으로 생각하는 체형과 비교하여 고민하고 체중감량행동을 야기하는 결과를 가져온다(박종성, 1997, 정승교, 1998).

본 연구에서도 체중감량행동 의도를 가진 여중생의 희망 BMI가 17.5로 나타나 한국 소아청소년 성장도표(2007)를 기준으로 하였을 때 표준 체형에 속한 실측 BMI(19.9)보다 평균 2.4정도 낮아 더 마른 체형을 선호하며, 13.3%(45명)의 여중생만이 자신의 체형에 만족하는 것으로 나타나 체중감량행동 의도의 영향요인으로 체형만족도와 희망 BMI를 지지하는 많은 선행연구 결과와 일치하였다(강현주, 2012; 김영신, 2004; 김영임, 1995; 김지은, 2008; 박선희, 2001; 박종성, 1997; 손우승, 2010; 오두남, 2013; 정승교, 1998; 허은실, 2003; Killen, 1994; van den Berg, 2002). 실측 BMI는 체중감량행동 의도의 예측 요인에서 제외되었는데 이는 객관적 비만도와 상관없이 체형에 대한 주관적 인식이 체중조절행동에 영향을 미치는 중요한 변인이라고 보고한 선행연구 결과(곽연희, 2006; 정윤경, 2003)와 같은 맥락에서 이해될 수 있다. 이러한 사실은 체중감량행동은 비만을 관리하고 건강한 생활을 유지하기 위한 건강증진 행동임에도 불구하고 날씬함에 대한 사회적 강박관념이 청소년기 여학생들에게 그대로 반영되어 정상 체중을 유지하면서도 체형에 대한 이상향을 정해 놓고 지나친 체중감량행동을 시도할 수 있음을 보여준다.

계획된 행동 이론 요인과 관련하여 상관관계를 보인 독립변수를 고려했을 때 정상군에서 태도( $R^2=.426$ )가 가장 큰 예측요인이었고, 과체중군에서는 주관적 규범( $R^2=.302$ )이 체중감량행동 의도를 가장 잘

예측하는 것으로 나타났다. 정상군에 속한 여중생들은 체중감량행동을 긍정적으로 평가할수록, 과체중군에 속한 여중생들은 체중감량행동 수행에 대해 주위사람들 혹은 대중매체로부터 느끼는 압력의 정도가 강할수록 체중감량행동 의도가 높다고 할 수 있다. 이러한 예측 요인의 차이는 여성 외모에 대한 사회문화적 관념 및 본 연구 대상자들의 특성과 관련이 있다고 보인다. 우리 사회가 여성의 마른 모습에 지나친 가치를 부여하여 여성의 체중감량행동을 관용적으로 바라봄으로써 과체중군의 여중생에게는 체중감량행동에 대한 주변인들의 강한 사회적 압력이 의도를 예측하게 하고, 정상군의 여중생에게는 체중감량행동에 대한 긍정적 태도를 형성케 해 무분별한 체중감량행동 의도를 가진다고 생각해 볼 수 있다. 지각된 행동 통제 요인은 정상군과 과체중군 모두에서 예측인자로 유의하지 않았다. 김혜경(2003)의 연구에 서는 초등학교를 대상으로 체중감량행동 의도의 예측인자로 태도와 주관적 규범이 유의했으며, Schifter와 Ajzen(1985)의 연구에서는 대학원생을 대상으로 태도, 주관적 규범, 지각된 행동 통제가 유의한 예측인자로 74%의 설명력을 보였으며 지각된 행동 통제가 6주 후 실제로 감량된 체중의 양을 예견하는데 정확한 지표라고 밝혔다. 이처럼 예측인자 중 지각된 행동 통제 요인의 유의성 차이는 성장발달 단계에 따른 영향으로 연령이 높아질수록 본인의 의지가 가장 중요한 예측인자로 작용하기 때문인 것으로 보인다.

정상군의 심리적 특성 중 비만 스트레스만이 체중감량행동 의도와 유의한 상관관계를 보였으나 단계적 다중회귀분석 결과 예측요인에는 포함되지 않았다. 우리나라 청소년들을 대상으로 비만과 심리적 특성에 관한 선행 연구결과들을 살펴보면, 비만한 학생들이 정상체중 학생들보다 우울 수준이 더 높고(김영신, 2004; 박선희, 2001; 정승교, 1998; 조양래, 1997), 자아존중감이 낮다는 결과를 보인 연구(박선희,

2001; 손우승, 2010; 정승교, 1998)들이 있는 반면 다른 연구에서는 비만한 학생과 정상체중 학생 간 우울과 자아존중감의 차이가 없는 것으로 나타났다(강명옥, 1999; 류호경, 1999). 비만청소년의 심리적 특성에 관한 연구들은 서로 일치되지 않거나 상반되는 결과를 보이고 있다. 오히려 저체중 아동이 정상 아동보다 비만 스트레스를 더 받고(조양래, 1997), 저체중과 표준체중 학생들이 비만 학생들보다 체중감량 행동을 더 많이 하는 것으로 나타났다(이정숙, 2001). 이러한 결과들은 심리적 특성이 단순히 비만 정도에 의해 영향을 받는 것이 아님을 밝히는 결과라 여겨진다.

결론적으로 청소년기 여학생은 표준체형에 대한 적절한 평가가 명확하지 않기 때문에 자신의 체형을 객관적 기준이 아닌 주관적으로 내면화된 체형에 대한 그릇된 기준에 따라 비교하게 된다. 그러므로 정확하지 못한 정보나 이에 준해 잘못 형성된 인식이 팽배해 있다면 그릇된 편견을 바로잡을 수 있는 노력이 필요하다. 따라서 스스로 자신의 체형을 올바르게 인식하고 체중감량에 대한 올바른 태도를 형성토록하기 위해서는 학교 차원에서는 여학생의 체중에 대한 인식을 높이는 보건 교육을 실시하고, 사회 차원에서는 사회적 여론을 조장하는 대중매체 등을 통해 정상 체중이나 비만에 대한 정확한 정보 전달이 필요하다.

## VI. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구의 목적은 체중 관련 특성, 계획된 행동 이론 요인, 심리적 특성을 예측 변수로 하여 여중생의 체중감량행동 의도를 예측할 수 있는 관련요인을 규명하고자 함이다. 이를 통해 체중감량 프로그램 개발과 교육을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

연구 대상자는 2013년 8월 편의 표출된 서울 노원구, 성북구, 서초구, 송파구에 소재한 중학교 4개교에 재학 중인 493명의 여학생을 대상으로 하였다. 조사기간은 2013년 8월 1일부터 8월 31일까지 구조화된 설문지를 이용하여 각 참여 학교의 보건교사가 실시하였다. 체중감량행동 의도가 없는 경우를 제외한 최종 339명의 설문지를 분석에 사용하였다.

연구 설계는 체중감량행동 의도와 체중 관련 특성(실측 BMI, 희망 BMI, 체형만족도), 계획된 행동 이론 요인(태도, 주관적 규범, 지각된 행동 통제), 심리적 특성(자아존중감, 우울, 일상생활 스트레스, 비만 스트레스)과의 관계를 파악하는 횡단적 서술적 상관관계 연구이다.

통계분석방법은 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 기술분석, 상관분석, 단계적 다중회귀분석을 실시하였다.

연구결과는 다음과 같다.

#### 1) 체중감량행동 의도를 가진 여중생의 제반 특성

가족형태는 부모와 함께 사는 학생이 319명(94.1%)으로 대부분을 차지했다. 사회경제적 수준과 관련하여 아버지 267명(78.8%), 어머니

니 248명(73.2%)이 ‘대졸이상’의 학력을 나타냈고, 아버지 335명(98.8%), 어머니 81명(23.9%)이 직업을 가지고 있어 가정형편 문항에서 ‘잘사는 축’에 속한 학생이 141명(41.6%), ‘보통’에 속한 학생이 176명(51.6%)로 나타났다. 299명(88.2%)이 초경을 시작했으며, 2명(0.6%)의 학생이 스트레스 해소를 위해 흡연을 한다고 응답했다.

평균 BMI는 19.9로 표준체중군에 속해 있었으나 희망 BMI가 17.5로 마른 체형을 선호했으며, 체형만족도는 전체 대상자의 54%가 만족하지 않는다고 응답하였다. 정상군 BMI는 19.2로 2007년 한국 소아청소년 성장도표 상 14~15세의 50%(19.97)에 근사한 표준 BMI를 보였으나 희망 BMI가 17.3으로 성장도표 상 10~25%에 속하여 정상 범주에 속하기는 하나 현재 체형보다 훨씬 마른 체형을 선호함을 알 수 있다. 과체중군의 경우 실측 BMI가 24.9로 성장 도표 상 90~95%에 속하여 과체중 범주에 속하며 희망 BMI가 19.0으로 25~50%에 속하여 정상 체형을 원하기는 하나 큰 폭의 체중감량을 원하고 있음을 알 수 있다. 체형만족도에 있어서 과체중군의 74.4%가 자신의 체형에 불만족하는 것으로 나타나 정상군의 51%보다 유의하게 높았다( $\chi^2=8.472$ ,  $p<.05$ ). 정상군에 비해 과체중군의 체중감량행동 의도( $t=-2.441$ ,  $p<.05$ ), 태도( $t=-2.523$ ,  $p<.05$ ), 주관적 규범( $t=-2.396$ ,  $p<.05$ ) 및 비만 스트레스( $t=-2.497$ ,  $p<.05$ )가 유의하게 높은 것으로 나타났다.

2) 체중감량행동 의도와 계획된 행동 이론 요인 중 태도( $r=.624$ ), 주관적 규범( $r=0.331$ ), 체중 관련 특성 요인 중 체형만족도( $r=-.378$ )순으로 상관관계가 높은 것으로 나타났다.

3) 단계적 다중회귀분석(Stepwise multiple regression)한 결과 설명력은 42.9%이며 유의하게 영향을 미친 독립변수는 태도( $R^2=.390$ ), 체형만족도( $R^2=.021$ ), 희망 BMI( $R^2=.010$ ), 주관적 규범( $R^2=.008$ ) 순

이었으나 계획된 행동 이론 요인 중 태도가 가장 영향력 있는 예측요인으로 나타났다. 정상군의 경우 체중감량행동 의도를 가장 잘 설명해 줄 수 있는 영향요인은 태도( $R^2=.426$ )였으나 과체중군의 경우는 주관적 규범( $R^2=.302$ )이었다.

## 2. 제언

이상의 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

1) 본 연구에서 체중감량행동 의도의 가장 영향력 있는 예측요인은 정상군의 경우 태도( $R^2=.426$ ), 과체중군의 경우 주관적 규범( $R^2=.302$ )으로 차이를 나타냈다. 정상군에 속한 여중생은 체중감량에 대한 올바른 태도 형성을 위해 가정에서의 교육뿐 아니라 학교에서 이들의 건강을 일차적으로 책임지고 있는 보건교사의 체중감량에 대한 의식전환 및 보건교육을 위한 역할 강화를 요하며, 과체중군에 속한 여중생은 체중감량에 대한 사회적 압력에 민감하므로 여성의 체중에 대한 올바른 사회적 환경조성이 필요하다.

2) 학교에서 이루어지는 체중감량 프로그램은 비만 학생만을 대상으로 하는 제한에서 벗어나 정상 체중이나 저체중인 학생까지 포함할 수 있도록 대상의 폭을 넓히고, 체중의 수준에 따른 체중감량행동 의도의 차별화된 영향요인을 고려하여 구성될 필요가 있다.

## 참고문헌

- 강명옥. (1999). 비만 여고생의 신체의식과 신체 및 자아존중감에 대한 연구. 석사학위논문, 전남대학교, 광주.
- 강윤주. (1997). 비만 아동 및 청소년의 체중조절 경험과 비만관리 의도에 영향을 미치는 요인. 박사학위논문, 연세대학교, 서울.
- 강현주. (2012). 한국 청소년의 체중인식과 체중조절행동에 영향을 미치는 요인. *간호학의 지평*, 9(1), 24-35.
- 고석주, 정진경. (1992). 외모와 억압: 문화적 관념의 내면화가 여성에게 미치는 영향. *한국여성학*, 18, 33-75.
- 곽연희. (2007). 중년기 비만 여성의 체중조절행위 예측을 위한 확장된 합리적 행위이론 검증. 박사학위논문, 중앙대학교 대학원, 서울.
- 김성재, 조남옥, 유경희, 강남미, 최희정. (1995). 비판적 문헌고찰에 의한 건강행위 관련이론의 분석. *간호학논문집*, 10(1), 1-12.
- 김영신, 공성숙. (2004). 여자 청소년의 체중조절행위, 섭식장애증상, 우울에 관한 연구. *정신간호학회지*, 13(3), 304-314.
- 김영임, 김윤들. (1995). 일부지역 여중생의 체중변이양상과 체중조절행위에 관한 연구. *한국학교보건학회지*, 8(1), 155-166.
- 김영임, 박영임, 이규영. (2008). 보건교육. 서울: 한국방송통신대학교출판부.
- 김은주, 차복경. (2007). 여대생의 체중조절행위. *여성건강간호학회지*, 13(4), 320-326.
- 김정연. (2006). 한국 여성의 체중수준별 건강관심도와 체중조절행위와의 연관성. 석사학위논문, 서울대학교 대학원, 서울.
- 김지은, 민혜선. (2008). 일부 중학생의 체중에 따른 체중인식, 체중조절 및 식행동에 관한 연구. *대한지역사회영양학회지*, 13(1), 13-23.

- 김혜경, 이운영, 김명. (2003). 초등학생의 체중조절에 대한 경험과 의도에 영향을 미치는 요인: 계획된 행동이론의 적용. *한국발육발달학회지*, 11(2), 57-68.
- 류호경. (1999). 청년기 여성의 체중조절행동 유발요인에 관한 연구. 박사학위논문, 계명대학교 대학원, 대구.
- 류호경. (2005). 청년기 여성의 체형에 따른 체중조절 행동의도에 영향을 미치는 요인 분석. *한국지역사회생활과학회지*, 16(4), 83-93.
- 민용식. (2000). 심포지움 1 : 비만과 생식 ; 체지방과 성적 성숙. *대한비만학회지*, 9(1), 1-18.
- 박보영. (2012). 중학생의 스트레스, 비만도 및 식습관에 관한 연구. 석사학위논문, 동국대학교 교육대학원, 서울.
- 박선희. (2001). 서울시내 정상 또는 저체중 여중생의 다이어트 행위 실태와 관련요인 분석. *한국학교보건학회지*, 14(1), 115-130.
- 박종성, 이한용. (1997). 여중생의 비만에 대한 체중조절과 신체상에 관한 연구. *한국여성체육학회지*, 11(1), 155-165.
- 손우승, 문인옥. (2010). 여중생의 자기신체평가, 자아존중감, 건강행위간의 관련성. *한국학교보건교육학회지*, 11(2), 29-42.
- 안혜윤. (2003). 일부 성인여성의 체중조절행위의도와 건강통제위성격과의 관계 연구. 석사학위논문, 서울대학교 보건대학원.
- 이건세. (1999). 계획된 행동 이론을 이용한 자궁암 조기검진의 예측분석. 박사학위논문, 서울대학교 의과대학원, 서울.
- 이예중, 이숙정, 김창규. (2012). BMI와 주관적 체형인지에 따른 한국청소년의 체중조절행동. *디지털정책연구*, 10(3), 227-232.
- 이원옥, 황윤영. (2009). 여고생의 비만과 신체에 대한 태도 및 체중조절행위에 대한 연구. *청소년시설환경*, 7(3), 3-11.



- 이정숙. (2001). 중고등학생의 성별, 비만, 타인의 평가와 신체존중감의 관계. 석사학위논문, 한국교원대학교, 청원.
- 이훈진, 원호택. (1997). 편집증 척도의 신뢰도, 타당도 연구. *한국심리학회지*, 14(1), 83-94.
- 이희정, 최미례, 구재옥. (2005). 여고생의 체형에 따른 체형인식과 체중조절 및 식행동에 관한 연구. *대한지역사회영양학회지*, 10(6), 805-813.
- 임인숙. (2004). 다이어트의 사회문화적 환경-여대생의 외모차별 경험과 대중매체의 몸 이미지 수용도를 중심으로-. *한국사회학*, 38(2), 165-187.
- 오두남, 김은만, 김선호. (2013). 한국 청소년의 체중조절행동 영향요인. *한국콘텐츠학회논문지*, 13(3), 218-228.
- 윤희정. (1993). 청소년의 일상적 스트레스와 사회관계망 지지 지각. 석사학위논문, 서울대학교 대학원, 서울.
- 장영애, 정해랑, 이현정. (2002). 서울지역 일부 초중고 학생들의 다이어트 교육 실시에 따른 인식변화에 관한 조사. *대한영양사학회지*, 8(3), 269-279.
- 정승교. (1998). 여중생의 체형지각에 따른 체중조절실태, 신체상, 자아존중감 및 우울. *생명논총*, 7, 619-632
- 정운경. (2003). 일부 여대생의 체중조절행동 예측모형. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원, 서울.
- 정희섭. (1987). 성인의 건강신념과 체중조절행위 이행의 관계 연구. 석사학위논문, 한양대학교 대학원, 서울.
- 조성일, 송윤미, 김철환, 서효관, 최지호, 신보문. (1994). 단식이 인체에 미치는 영향에 관한 연구. *가정의학회지*, 15(12), 1028-1040.
- 조수철, 이영식. (1990). 학국형 소아우울척도의 개발. *신경정신의*

- 학, 29(4), 943-956.
- 조양래. (1997). 학령기 아동의 비만스트레스와 우울. 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원, 서울.
- 주석범. (2003). 남,여 중학생의 비만의식 및 체중조절 실태에 관한 연구. *한국스포츠리서치*, 14(6), 1317-1325.
- 지연옥. (1994). 軍흡연자의 금연행위 예측을 위한 theory of planned behavior 검증연구. 박사학위논문, 연세대학교, 서울.
- 질병관리본부. (2012). 제 7차(2011년) 청소년건강행태온라인 조사 통계.
- 허은실, 강현진, 이경혜. (2003). 일부 청소년의 체중조절과 관련된 요인에 관한 연구-자아존중감, 신체만족도 및 중요도, 신체적 특성과 체형에 대한 인식을 중심으로-. *대한지역사회영양학회지*, 8(5), 658-666
- 현정희. (2009). 청소년의 금연의도와 금연의도에 영향을 미치는 요인. 석사학위논문, 서울대학교 대학원, 서울.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50, 179-211.
- Ajzen, I., & Madden, T. J. (1986). Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22(5), 453-474.
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the theory of planned behaviour: A meta-analytic review. *The British Journal of Social Psychology*, 40, 471-499.
- Boutelle, K. K., Neumark-Sztainer, D. D., Story, M. M., &

- Resnick, M. M. (2002). Weight control behaviors among obese, overweight, and nonoverweight adolescents. *Journal of pediatric psychology, 27*(6), 531-540.
- Field, A. E., Austin, S. B., Taylor, C. B., Malspeis, S., Rosner, B., Rockett, H. R., Gillman, M. W., & Colditz, G. A. (2003). Relation between dieting and weight change among preadolescents and adolescents. *Pediatrics, 112*(4), 900-906.
- Field, A. E., Camargo, C. A. Jr., Taylor, C., Berkey, C. S., & Colditz, G. A. (1999). relation of peer and media influences to the development of purging behaviors among preadolescent and adolescent girls. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 153*(11), 1184-1189.
- Field, A. E., Camargo, C. A., Jr., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B., & Colditz, G. A. . (2001). Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. *Pediatrics, 107*(1), 54-60.
- Folsom, A. R., French, S. A., Zheng, W., Baxter, J. E., & Jeffery, R. W. (1996). Weight variability and mortality: the Iowa Women's Health Study. *Int J Obes Relat Metab Disord, 20*(8), 704-709.
- Forman-Hoffman, V. (2004). High prevalence of abnormal eating and weight control practices among U.S. high-school students. *Eating Behaviors, 5*(4), 325-336.
- Gardner, R. M., Stark, K., Friedman, B. N., & Jackson, N. A. (2000). Predictors of eating disorder scores in children

- ages 6 through 14: a longitudinal study. *J Psychosom Res*, 49(3), 199-205.
- Godin, G., & Shephard, R. J. (1990). Use of attitude-behaviour models in exercise promotion. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 10(2), 103-121.
- Guest, J., Bilgin, A., Pearce, R., Baines, S., Zeuschner, C., Rossignol-Grant, C. L., Morris, M. J., & Grant, R. (2010). Evidence for under-nutrition in adolescent females using routine dieting practices. *Asia Pac J Clin Nutr*, 19(4), 526-533.
- Hawkins, R.C. Jr., Turell, S., & Jackson, L. J. (1983). Desirable and undesirable masculine and feminine traits in relation to students' dieting tendencies and body image dissatisfaction. *Sex Roles*, 9(6), 705-718.
- Holzapfel, C., & Hauner, H. (2011). Weight maintenance after weight loss - how the body defends its weight. *Dtsch Med Wochenschr*, 136(3), 89-94.
- Killen, J. D., Taylor, C. B., Hayward, C., Wilson, D. M., Haydel, K. F., Hammer, L. D., Simmonds, B., Robinson, T. N., Litt, I., Varady, A., & Kraemer, H. (1994). Pursuit of thinness and onset of eating disorder symptoms in a community sample of adolescent girls: A three-year prospective analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 16(3), 227-238.
- Koff, E., & Rierdan, J. (1991). Perceptions of weight and attitudes toward eating in early adolescent girls. *Journal of Adolescent Health*, 12(4), 307-312.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lee, I. M., & Paffenbarger, R. S., Jr. (1992). Change in body weight and longevity. *JAMA*, *268*(15), 2045-2049.
- Lierman, L. M., Young, H. M., Kasprzyk, D., & Benoliel, J. Q. (1990). Predicting breast self-examination using the Theory of Reasoned Action. . *Nursing Research*, *39*(2), 97-101.
- Linde, J. A., Wall, M. M., Haines, J. & Neumark-Sztainer, D. (2009). Predictors of initiation and persistence of unhealthy weight control behaviours in adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *6*(1), 72-72.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2005). A prospective study of pressures from parents, peers, and the media on extreme weight change behaviors among adolescent boys and girls. *Behav Res Ther*, *43*(5), 653-668.
- McVey, G., Tweed, S. & Blackmore, E. (2004). Dieting among preadolescent and young adolescent females. *Canadian Medical Association. Journal*, *170*(10), 1559-1561.
- Neumark-Sztainer D, S. M., Hannan P. J., Perry C. L., & Irving L. M. (2002). Weight-related concerns and behaviors among overweight and nonoverweight adolescents: Implications for preventing weight-related disorders. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, *156*(2), 171-178.

- Neumark-Sztainer, D., Wall, M. M., Story, M., & Perry, C. L. (2003). Correlates of unhealthy weight-control behaviors among adolescents: implications for prevention programs. *Health Psychol*, 22(1), 88-98.
- Pender, N. J., & Pender, A. R. (1986). Attitudes, subjective norms, and intentions to engage in health behaviors. *Nurs Res*, 35(1), 15-18.
- Pesa, J. (1999). Psychosocial factors associated with dieting behaviors among female adolescents. *The Journal of School Health*, 69(5), 196-201.
- Rosen, J. C., & Gross, J. (1987). Prevalence of weight reducing and weight gaining in adolescent girls and boys. *Health Psychol*, 6(2), 131-147.
- Rosenberg, M. (1965). Society and adolescent self image. New York: Princeton Press.
- Schifter, D. E., & Ajzen, I. (1985). Intention, perceived control, and weight loss: an application of the theory of planned behavior. *J Pers Soc Psychol*, 49(3), 843-851.
- Serdula, M. K., Collins, M. E., Williamson, D. F., Anda, R. F., Pamuk, E. & Byers, T. E. (1993). Weight control practices of U.S. adolescents and adults. *Ann Intern Med*, 119(7 Pt 2), 667-671.
- Shisslak, C. M., Crago, M., McKnight, K. M., Estes, L. S., Gray, N., & Parnaby, O. G. (1998). Potential risk factors associated with weight control behaviors in elementary and middle school girls. *Journal of*

- Psychosomatic Research*, 44(3-4), 301-313.
- Stice, E., Cameron, R. P., Killen, J. D., Hayward, C., & Taylor, C. B. (1999). Naturalistic weight-reduction efforts prospectively predict growth in relative weight and onset of obesity among female adolescents. *J Consult Clin Psychol*, 67(6), 967-974.
- van den Berg, P., Wertheim, E. H., Thompson, J. K., & Paxton, S. J. (2002). Development of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in adolescent females: a replication using covariance structure modeling in an Australian sample. *International Journal of Eating Disorders*, 32(1), 46-51.
- Wertheim, E. H., Paxton, S.J., Schutz, H. K., & Muir, S. L. (1997). Why do adolescent girls watch their weight? An interview study examining sociocultural pressures to be thin. *J Psychosom Res*, 42(4), 345-355.

## 부록

# 설문지

학생 여러분 안녕하십니까?

저는 서울대학교 간호대학원에 재학 중인 정은하입니다.

본 설문지는 체중조절행동과 관련된 청소년 여러분의 평소 생각과 행동을 알아보기 위한 것입니다. 각 질문에 정답은 없으며 한 문항이라도 빠뜨리면 애써 대답한 내용이 모두 무효가 되므로 처음부터 끝까지 응답해 주시면 고맙겠습니다. 설문지 완성에 걸리는 시간은 15분 내외입니다. 여러분이 대답하는 내용은 모두 익명으로 처리되며 어느 누구에게도 여러분의 응답이 알려지지 않고 오직 여러분을 이해하고 돕기 위한 연구를 위해서만 사용될 것입니다.

귀한 시간을 내어 이 설문지에 답해 주신 학생 여러분에게 진심으로 감사드립니다.

2013년      월



연구자: 정은하

서울대학교 간호대학 지역사회간호전공 석사과정

지도교수: 윤순녕(서울대학교 간호대학 교수)

본인은 위의 연구에 자발적으로 참여할 것을 수락합니다. 본 연구에 참여하는 동안 참여자 자신에 대한 어떠한 비용이나 위험이 따르지 않는다는 것을 설명을 통해 알고 있으며 연구자가 참여자의 익명을 보장하고, 연구 참여 도중 원하지 않을 경우가 생기면 언제든지 참여를 거절할 수 있다는 설명을 들었습니다.

참여자: 학부모 \_\_\_\_\_

학생 \_\_\_\_\_

연구자: \_\_\_\_\_

날 짜: 2013년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일

“이 연구는 서울대학교 간호대학 연구대상자 보호심사위원회의 승인을 받았습니다”



※이 설문지에서의 체중감량행동이란 체중을 줄이기 위한 의도적인 노력을 말합니다.

1. **최근 측정**한 학생의 키와 몸무게는 각각 얼마나 됩니까?

(필요 시 소수점 첫째 자리까지 56kg/168cm)

키 \_\_\_\_\_ cm                      몸무게 \_\_\_\_\_ kg

2. **학생이 희망**하는 키와 몸무게는 각각 얼마나 됩니까?

(필요 시 소수점 첫째 자리까지 56kg/168cm)

키 \_\_\_\_\_ cm                      몸무게 \_\_\_\_\_ kg

3. 학생은 현재 자신의 체형에 만족하십니까?

- ① 매우 만족하지 않는다.    ② 만족하지 않는다.    ③ 보통이다.  
④ 만족한다.                      ⑤ 매우 만족한다.

4. 현재 같은 집에 살고 있는 가족을 모두 표시하고 총가족수(명)를 적어주세요.

- ① 할아버지(혹은 외할아버지) ② 할머니(혹은 외할머니) ③ 아버지  
④ 어머니                      ⑤ 손위 형제(오빠\_\_\_\_명, 언니\_\_\_\_명)  
⑥ 손아래 형제(여동생\_\_\_\_명, 남동생\_\_\_\_명)  
⑦ 친척(큰아버지, 작은어머니, 삼촌, 고모, 이모 등)  
⑧ 기타(적어주세요:                      )

5. 부모님의 학력, 직업, 가정형편을 적어주세요.

	아버지	어머니
최종 학력	① 중학교 이하    ② 고등학교 ③ 대학교            ④ 대학원	① 중학교 이하    ② 고등학교 ③ 대학교            ④ 대학원
직업	① 무                      ② 유	① 무                      ② 유
가정 형편	① 매우 잘사는 편                      ② 잘 사는 편                      ③ 보통 ④ 못 사는 편                      ⑤ 매우 못 사는 편	



9. 다음에 나오는 단어들은 한 달 이내에 체중감량을 하는데 대한 학생의 생각을 표현하는데 사용될 수 있는 말들을 나열한 것입니다. 각 항목마다 학생의 생각이나 느낌과 가장 일치하는 칸에 체크해 주세요.

내가 한 달 이내에 체중감량을 시작하는 것은(을)								
	매 우	대체로	약 간	보 통	약 간	대체로	매 우	
동의한다								동의하지 않는다
가치 있다								가치 없다
현명하다								어리석다
중요하다								중요하지 않다
필요하다								불필요하다
바람직하다								바람직하지 않다
흥미 있다								흥미 없다

10. 학생이 체중을 줄이는데 다른 사람의 도움 없이 스스로 얼마나 할 수 있다고 믿는지에 관한 질문입니다. 학생의 생각이나 느낌과 일치하는 칸에 체크해 주세요.

내가 생각하기에 나는(내가)	절대 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	대 체 로 그 렇 다	매 우 그 렇 다
1. 마음만 먹으면 언제든지 원하는 만큼의 체중을 줄일 수 있다				
2. 스스로 한 달 안에 체중을 줄이는 것은 어려운 일이다				

11. 만약 학생이 체중감량을 한다면 주변 사람들이 얼마나 격려해 줄 것인지 혹은 대중매체의 체중감량과 관련된 이미지나 메시지를 얼마나 따를 것인지를 묻는 질문입니다. 학생의 생각이나 느낌과 일치하는 칸에 체크해 주세요.

내가 체중을 줄이려고 한다면	전혀 격려하지 않을 것이다	거의 격려하지 않을 것이다	대체로 격려할 것이다	매우 격려할 것이다
1. 아버지는 나를				
2. 어머니는 나를				
3. 형제나 자매는 나를				
4. 친척은 나를				
5. 이성친구는 나를				
6. 동성친구는 나를				
7. 선생님은 나를				
8. 연예인은 나를				
9. 패션모델은 나를				
10. 의류판매원은 나를				
11. 나는 체중을 줄이려고 할 때 대중매체(TV, 인터넷, 패션잡지 등)의 체중감량과 관련된 이미지 나 메시지를	전혀 따르지 않을 것이다	거의 따르지 않을 것이다	대체로 따를 것이다	매우 따를 것이다

12. 학생이 자기 자신을 어떻게 생각하는지에 대해 아래 각 항목의 해당 칸에 체크해 주세요.

	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	조 금 그 렇 다	매 우 그 렇 다
1. 나는 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.				
2. 나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.				
3. 나는 대체적으로 실패한 사람이라고 생각한다.*				
4. 나는 다른 사람들만큼 일을 잘할 수가 있다.				
5. 나는 자랑할 것이 별로 없다.*				
6. 나는 나 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.				
7. 나는 나 자신에 대하여 대체적으로 만족한다.				
8. 나는 나 자신을 좀 더 존중할 수 있으면 좋겠다.*				
9. 나는 가끔 나 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.*				
10. 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.*				

\* 역 환산 문항임

13. 다음 문항에는 각 문항마다 여러 가지 느낌과 생각들이 적혀있는 문장들이 세 개씩 있습니다. 그 중에서 지난 2주 동안 나의 느낌과 생각을 가장 잘 나타내는 문장을 하나만 골라 체크하세요.

1.	<input type="checkbox"/>	나는 가끔 슬프다.
	<input type="checkbox"/>	나는 자주 슬프다.
	<input type="checkbox"/>	나는 항상 슬프다.
2.	<input type="checkbox"/>	나에게 제대로 되어 가는 일이라고는 없다.
	<input type="checkbox"/>	나는 일이 제대로 되어 갈지 확신할 수 없다.
	<input type="checkbox"/>	나에게는 모든 일이 제대로 되어 갈 것이다.
3.	<input type="checkbox"/>	나는 대체로 무슨 일이든지 웬만큼 한다.
	<input type="checkbox"/>	나는 잘 못하는 일이 많다.
	<input type="checkbox"/>	나는 모든 일을 잘 못한다.
4.	<input type="checkbox"/>	나에게는 재미있는 일들이 많다.
	<input type="checkbox"/>	나에게는 재미있는 일들이 더러 있다.
	<input type="checkbox"/>	나는 어떤 일도 전혀 재미가 없다.
5.	<input type="checkbox"/>	나는 언제나 성격이 못됐다.
	<input type="checkbox"/>	나는 성격이 못됐을 때가 많다.
	<input type="checkbox"/>	나는 성격이 가끔 못됐다.
6.	<input type="checkbox"/>	나는 가끔씩 나에게 나쁜 일이 일어나지 않을까 생각한다.
	<input type="checkbox"/>	나는 나에게 나쁜 일이 일어날까 걱정한다.
	<input type="checkbox"/>	나는 나에게 무서운 일이 일어나리라는 것을 확신한다.
7.	<input type="checkbox"/>	나는 나 자신을 미워한다.
	<input type="checkbox"/>	나는 나 자신을 좋아하지 않는다.
	<input type="checkbox"/>	나는 나 자신을 좋아한다.
8.	<input type="checkbox"/>	잘못된 일은 모두 내 탓이다.
	<input type="checkbox"/>	잘못된 일 중 내 탓인 것이 많다.
	<input type="checkbox"/>	잘못되는 일은 보통 내 탓이 아니다.
9.	<input type="checkbox"/>	나는 자살을 생각하지 않는다.
	<input type="checkbox"/>	나는 자살에 대하여 생각은 하지만, 그렇게 하지는 않을 것이다.
	<input type="checkbox"/>	나는 자살하고 싶다.

10.		나는 매일 울고 싶은 기분이다.
		나는 울고 싶은 기분인 날도 많다.
		나는 때때로 울고 싶은 기분이 든다.
11.		이일 저일로 해서 늘 성가시다.
		이일 저일로 해서 성가실 때가 많다.
		간혹 이일 저일로 해서 성가실 때가 있다.
12.		나는 사람들과 함께 있는 것이 좋다.
		나는 사람들과 함께 있는 것이 싫을 때가 많다.
		나는 사람들과 함께 있는 것을 전혀 원하지 않는다.
13.		나는 어떤 일에 대한 결정을 내릴 수가 없다.
		나는 어떤 일에 대한 결정을 내리기가 어렵다.
		나는 쉽게 결정을 내린다.
14.		나는 팬찮게 생겼다.
		나는 못생긴 구석이 약간 있다.
		나는 못생겼다.
15.		나는 학교공부를 해내려면 언제나 노력해야만 한다.
		나는 학교공부를 해내려면 많이 노력해야 한다.
		나는 별로 어렵지 않게 학교공부를 해낼 수 있다.
16.		나는 매일 밤 잠들기가 어렵다.
		나는 잠들기 어려운 밤이 많다.
		나는 잠을 잘 잔다.
17.		나는 가끔 피곤하다.
		나는 자주 피곤하다.
		나는 언제나 피곤하다.
18.		나는 밥맛이 없을 때가 대부분이다.
		나는 밥맛이 없을 때가 많다.
		나는 밥맛이 좋다.
19.		나는 몸이 쭈시고 아프다든지 하는 것에 대해 걱정하지 않는다.
		나는 몸이 쭈시고 아픈 것에 대해 걱정할 때가 많다.
		나는 몸이 쭈시고 아픈 것에 대해 항상 걱정한다.

20.		나는 외롭다고 느끼지 않는다.
		나는 자주 외롭다고 느낀다.
		나는 항상 외롭다고 느낀다.
21.		나는 학교생활이 재미있었던 적이 없다.
		나는 가끔씩 학교생활이 재미있다.
		나는 학교생활이 재미있을 때가 많다.
22.		나는 친구가 많다.
		나는 친구가 좀 있지만, 더 있었으면 한다.
		나에게는 친구가 하나도 없다.
23.		나의 학교성적은 괜찮다.
		나의 학교성적은 예전처럼 좋지는 않다.
		내가 예전에는 무척 잘하던 과목의 성적이 요즘 푹 떨어졌다.
24.		나는 절대로 다른 아이들처럼 착할 수가 없다.
		나는 내가 마음만 먹으면 다른 아이들처럼 착할 수가 있다.
		나는 다른 아이들처럼 착하다
25.		나를 진심으로 좋아하는 사람은 아무도 없다.
		나는 진심으로 좋아하는 사람이 있을지 확실하지 않다.
		분명히 나를 진심으로 좋아하는 사람이 있다.
26.		나는 나에게 시킨 일을 대체로 한다.
		나는 나에게 시킨 일을 제대로 하지 않는다.
		나는 나에게 시킨 일을 절대로 하지 않는다.
27.		나는 사람들과 사이좋게 잘 지낸다.
		나는 사람들과 잘 싸운다.
		나는 사람들과 언제나 싸운다.



14. 다음의 문항들은 학교, 가정, 친구, 자신 등과 관련하여 청소년들의 일상생활에 스트레스를 주는 것들입니다. 지난 6개월 이내에 스트레스를 얼마나 경험하였는지 해당 칸에 체크하세요.

번 호	A. 학교생활에 대한 질문 (스트레스를)→	전혀 받지 않는 다	받지 않는 편이 다	약간 받는 다	매우 많이 받는 다
1	과제물 또는 공부량이 너무 많아서				
2	시험에 대한 부담 때문에				
3	학업 성적이 기대에 어긋나서				
4	수업이 재미없고 도움도 안돼서				
5	자신이 원하지 않는 과목도 배워서				
6	선생님과 마음이 맞지 않아서				
7	학급 분위기에 적응하는데 힘들어서				
8	학교 규정의 제약이 너무 많아서				
9	등교 시간이 너무 빨라서				
10	등·하교 시 교통 문제로				
11	학교시설(식당, 매점)이 부족하여				

번 호	B. 가정생활에 대한 질문 (스트레스를)→	전혀 받지 않는 다	받지 않는 편이 다	약간 받는 다	매우 많이 받는 다
12	부모님과 나의 의견 대립으로				
13	부모님의 싸움 또는 불화 때문에				
14	형제간의 다툼 또는 경쟁의식 때문에				
15	아버지의 과음습관으로				
16	나에 대한 부모님의 기대가 너무 커서				
17	가족 중에 누가 아프거나 사망하여서				
18	부모님의 지나친 간섭, 과잉보호 때문에				
19	친가, 외가 등과의 경제적·심리적 문제				
20	집안경제가 어려워서				
21	용돈이 부족해서				
22	주거공간이 작아서				

번 호	C. 친구 및 사회적 관계에 대한 질문 (스트레스를) →	전혀 받지 않는 다	받지 않는 편이 다	약간 받는 다	매우 많이 받는 다
23	친구가 나의 단점을 남에게 얘기해서				
24	친구와 경쟁의식을 느껴서				
25	친구와 가치관 또는 사고방식의 차이 때문				
26	친구나 주변인의 부정직함을 알게 되어서				
27	친구가 질병 또는 불행한 일을 당해서				
28	좋아하는 이성이 날 좋아하지 않아서				
29	친구가 나와서 약속을 지키지 않아서				
30	모임에서 하기 싫은 행동을 강요해서				
31	선의를 행동에 오해나 무시를 당해서				
32	단체생활로 개인생활을 희생해야 해서				
33	경제적 이유로 모임이나 활동에 지장 받아				

번 호	D. 자기 자신에 대한 질문 (스트레스를) →	전혀 받지 않는다	받지 않는 편이 다	약간 받는 다	매우 많이 받는 다
34	나의 장래 진로에 대한 걱정으로				
35	나의 실력이나 능력에 한계를 느껴서				
36	성격이 소심하거나 의지가 약해서				
37	생활이 권태롭고 무기력해서				
38	외모나 신체에 대한 열등감 때문에				
39	양심의 가책을 받는 행동을 많이 해서				
40	결석, 지각, 흡연 등의 무질서한 생활 때 문에				
41	종교에 대한 회의를 느껴서				
42	어떤 사람이 되어야 할지에 대해서				
43	여가 시간을 잘 활용하지 못해서				
44	질병이나 건강이 안 좋아서				

15. 다음의 문항들은 비만스트레스와 관련한 신체상 불편, 비만 극복을 위한 노력, 정신적 스트레스에 대한 것입니다. 자신의 생각과 일치하는 해당 칸에 체크하세요.

번 호	내용	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않은 편이 다	약 간 그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	신체상 불편	달릴 때 숨이 차서 힘들다.			
2		땀이 많이 나서 힘들다.			
3		몸 동작이 둔해서 걱정이다.			
4		입고 싶은 옷을 못 입어서 싫다.			
5		운동을 할 때 빨리 지쳐서 싫다.			
6		좁은 곳을 지나기가 두렵다.			
7		배가 나와 짜증이 난다.			
8		좌석이 좁으면 내 탓 같다.			
9		잠이 많아 걱정이다.			
10		목욕탕, 수영장에 가기 싫다.			
11		신체검사 날이나 체육시간이 싫다.			
12		무릎이 자주 아프다.			
13	비만 극복을 위한 노력	음식을 적게 먹는다.			
14		야채를 의도적으로 많이 먹는다.			
15		매일매일 운동을 꾸준히 한다.			
16		머칠씩 음식을 먹지 않은 적이 있다.			
17		유행하는 다이어트를 따라 한 적 있다.			
18		의도적으로 저녁 늦게 음식을 먹지 않는다.			
19	정신적 스트레스	사탕, 과자, 초콜릿을 피하게 된다.			
20		죽고 싶을 때가 있다.			
21		나를 낳아준 부모님이 원망스럽다.			
22		성격이 점점 거칠어지는 것 같다.			
23		모든 일에 자신감이 없다.			
24		친구가 별명을 부르며 놀린다.			
25		내가 똥똥해서 이성친구가 날 싫어한다.			
26		누가 이야기하면 날 놀리는 것 같다.			
27		부모님이 그만 먹으라고 간섭해서 싫다.			
28		어른이 되어 똥똥해질까봐 걱정이 된다.			

# ABSTRACT

## Factors Affecting Weight Reduction Behavior Intention of Middle School Girls

Jeong, Eun Ha

Department of Nursing

Graduate School

Seoul National University

Directed by Professor Yun, Soon Nyong, Ph.D., RN

The present study purposed to identify factors affecting weight reduction behavior intention of middle school girls by examining the correlation between the intention and predictive variables such as weight-related, theory of planned behavior(TPB)-related, and psychological characteristics, and measuring the relative importance of the variables, and by doing so, to provide basic materials for developing weight reduction programs and school health education.

The subjects of this study were 339 middle school girls having weight reduction behavior intention selected through convenience sampling from female adolescents attending one of 4 middle schools in Seoul(Nowon-gu, Seongbuk-gu, Seocho-gu, and Songpa-gu). The survey was conducted using a questionnaire for 4 weeks from August 1 through 31, 2013.

In this study, the dependent variable was weight reduction

behavior intention, and independent variables were weight-related characteristics(measured BMI, wanted BMI, satisfaction of body shape), theory of planned behavior(TPB)-related factors(attitude, subjective norm, perceived behavior control), psychological characteristics(self-esteem, depression, stress).

SPSS 21.0 program was used and the collected data were analyzed with descriptive statistics, pearson correlation, stepwise multiple linear regression.

The results of this study were as follows.

1. The average of measured BMI was 19.9 that belonged to the normal-weight group and the average of wanted BMI was 17.5. This fact shows that the subjects want slenderer body shape than their current body shape. Also, 54 percents of subjects were dissatisfied with their body shape.

2. In the correlation between the dependent variable(weight reduction behavior intention) and independent variables(weight-related, theory of planned behavior(TPB)-related, psychological characteristics), the intention significantly correlated with attitude( $r=.624$ ), satisfaction of body shape( $r=-.378$ ), subjective norm( $r=.331$ ).

3. In the results of stepwise multiple regression between weight reduction behavior intention and significant independent

variables, the significant independent variables were attitude( $R^2=.390$ ), satisfaction of body shape( $R^2=.021$ ), wanted BMI( $R^2=.010$ ), and subjective norm( $R^2=.008$ ), and their explanatory power was 42.9%. In the normal weight group, the predictive variables were attitude( $R^2=.426$ ), satisfaction of body shape( $R^2=.023$ ), and wanted BMI( $R^2=.016$ ). In the overweight group, subjective norm( $R^2=.302$ ) was the significant independent variable.

In conclusion, it is necessary that school should teach middle school girls to form right attitude about weight reduction and recognize their optimum body shape properly through health education.

Keywords : middle school girls, weight reduction behavior intention, theory of planned behavior(TPB)

Student Number : 2011-20484



## 감사의 글

무엇보다 본 논문을 마치기까지 논문의 방향과 틀을 이끌어 주시며  
인내심을 가지고 기다려 주신 윤순녕 교수님께 진심으로 존경과 감사  
를 드립니다. 연구 전반에 대한 폭넓은 안목으로 논문의 완성도를 높일  
수 있도록 세심하게 지적을 해주신 이인숙 교수님께 깊은 감사를 드립  
니다. 논문이 어려움 없이 진행될 수 있도록 격려와 지지를 해주신 강  
승완 교수님께 감사를 드립니다.

논문 자료 수집이 가능하도록 배려해주신 문현중 주형동 교장선생님  
과 모든 선생님들께 사랑을 담아 감사를 전합니다. 특히, 자료 수집을  
위해 수고해주신 서일중 김민영 선생님, 화계중 원승연 선생님, 하계중  
정덕인 선생님께 깊은 감사를 드립니다. 선생님들께서 바쁘신 와중에도  
흔쾌히 도움을 주셨기에 논문을 완성할 수 있었습니다.

논문을 진행하는 내내 어떠한 질문에도 진심으로 답을 주려 애써주  
신 지역사회간호학 교실의 김향 선배님께 감사를 전합니다. 논문의 진  
행과정에 여러 형태로 도움을 주신 모든 분께 말로 표현할 수 없는 감  
사를 드립니다.

지난 2년간 정신없이 바쁜 와중에도 목적의식을 잃지 않고 최선을  
다할 수 있도록 늘 제 곁에서 든든한 버팀목이 되어 주시고 어떤 상황  
에서도 저를 지지해주신 부모님과 마음으로 힘이 되어준 남동생 승하  
에게 감사의 마음을 전하며 제 논문을 드립니다.

2014년 1월

정 은 하 올림